The Happiness Project

幸福哲学书

[美] 格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin）◎著
师瑞阳 ◎译

我的快乐我做主
我的幸福我掌控

中信出版集团

版权信息

书名:幸福哲学书

作者:[美]格雷琴·鲁宾

译者:师瑞阳

ISBN:9787508688596

中信出版集团制作发行

致我的家人

塞缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）曾说：“就像是西班牙谚语说的那样，‘谁要把印度的财宝带回家，谁就必须随身携带这些财宝’。”

——杰米·鲍斯威尔，《约翰逊传》

没有哪一种责任像幸福的责任一样被我们低估。

——罗伯特·路易斯·史蒂文森

致读者

“幸福计划”是一场能够改变你的人生的旅程。首先是准备阶段。在这个阶段，你需要确定什么能够带给你喜悦、满足感和投入感，而什么会带给你愧疚、愤怒、无聊和忧愁。其次是制订行动计划的阶段。在这个阶段，你需要确定一些实实在在的行动方案来提升你的幸福。最后是最有趣也最困难的阶段：执行你的行动计划。

本书是关于我个人的幸福计划的故事，里面记录了我尝试了什么，学到了什么。你的计划可能会跟我的不一样，但很多人都能从幸福计划中获益。为了帮助你思考自己的幸福计划，我会时不时地在我的博客中发布一些建议。我还创建了一个网站，叫作“幸福计划工具箱”（Happiness Project Toolbox）。这个网站为你提供了一些创建你自己的幸福计划所需要的工具。

我希望你能从本书中获得一些有关幸福计划的灵感。当然，由于本书讲述的是我个人的幸福计划，它反映了我个人的一些特殊情况、价值观和兴趣。“好吧，”你可能会想，“如果每个人的幸福计划都是独特的，那么我为什么还要读你的计划呢？”

在我对于幸福进行深入研究的过程中，我发现了一些令人诧异的事情。我通常能从他人的个性化经历里学到更多的东西。我接触到的形形色色的人告诉我的对于他们而言行之有效的方法，远比其他形式的讨论对我来说更有价值。即便我和这些人毫无相似之处，我也能不受影响地从他们身上获益。比如，我原先也想象不到我的人生导师会是一位得了Tourette综合征[注]的机智的辞典编纂者、一位20多岁就死于结核病的圣徒、一位虚伪的俄罗斯小说家和一位创业者。但事实就是这样，这些人

就是我的导师。

我希望，我的幸福计划能够鼓励你开始你自己的幸福计划。不论你是在何时何地读到本书的，我都能向你保证，现在就是开始幸福计划的最佳时机。

---

1. Tourette综合征，症状为频繁的运动性抽动和声带抽动。——译者注

前言

我总是在潜意识里试图突破自我。

以前，我希望自己有一天不再把头发编起来，不再成天穿着跑步鞋，也不再每天吃一成不变的食物。我要重新记起好友的生日，学习图片处理软件，让女儿在吃早餐时远离电视机。我要阅读莎士比亚，花更多的时间微笑和感受快乐，成为一个更优雅的人。我想成为博物馆的常客。我希望自己不再恐惧驾驶。

4月的一个平常的早晨，我突然意识到：我正在浪费我的生命。雨水滴滴答答拍打着公交车的窗户。在雨滴的滑落中，我看到了岁月的流逝。“我到底想从生活中得到什么呢？”我问自己。“对，我想要快乐。”但我从未想过什么能使我快乐，也从未想过如何才能变得更快乐。

事实上，有很多事情可以令我快乐。我嫁给了杰米。这个高大的、黑头发的英俊男人是我生命中的至爱。我们有两个可爱的小女儿，7岁的伊丽莎和1岁的埃莉诺。我以前是一名律师，现在则从事写作。我住在纽约，而纽约是我最喜欢的城市。我和我的父母、姐妹，以及其他亲戚关系亲密。我不缺朋友。我身体健康。我有一头漂亮的头发，不需费心漂染。但是，我仍然经常冲我丈夫发火，对来修理有线电视的工人也有诸多抱怨。在工作中，即使只是一个小小的错误也会令我感到沮丧。我和老朋友们渐渐失去联系。我很容易发脾气，而且总是感到忧伤、不安、精神萎靡，并常常不自觉地产生内疚感。

透过模糊的公交车窗户，我看到有人横穿过街道——一个跟我年龄相仿的女人。她举步维艰，一边撑伞一边看手机，还推着一辆婴儿车，

车上是她裹着黄雨衣的孩子。这一幕让我突然意识到：这就是我，我就在那儿。我同样有一辆婴儿车、一部手机、一个闹钟，还有一幢公寓，住在一个社区中。现在，我正在搭乘城际公交车，而我一直乘坐同样的公交车横穿中央公园，来来回回。这就是我的生活——而我从未对此深思过。

我没有抑郁症，也没有遭遇中年危机，但我体验到了一种人到中年的不适感——我对周围的一切都感到不满，甚至不信任，这些感觉是周期性的。“这是我吗？”当我拿起晨报或者坐下浏览电子邮件时我这么问自己。“这是我吗？”当我和朋友们不止一次地体验到这种感觉时，我们会开玩笑地说起这种“漂亮房子”[注]之感，就是大卫·拜恩在《一生一次》（*Once in a Lifetime*）这首歌里唱的“漂亮房子”。是的，当我们这么质问自己的时候，我们都意识到了，“这不是我的漂亮房子”。

“我的生活就是这样了吗？”我不自觉地询问并回答自己，“是的，就是这样。”

尽管我偶尔丢三落四，但我仍然没有忘记自己是多么幸运。我经常在半夜醒来，从一个房间走到另一个房间，凝视我的丈夫，他裹着毯子睡得很沉；还有我的孩子，被满床的毛绒玩具围住，安然地睡着。我拥有我能想到的一切，然而我无法感受到快乐。我总是纠结于别人很小的抱怨，纠结于已经过去的那些危机，我厌倦了和自己的本性做争斗，于是一次又一次，我忘记了去理解和感受我所拥有的看似完美的一切。然而，我并不想把这些不适的感受看作理所当然。作家柯莱特的话几年来一直萦绕在我的脑海中：“我的生活是如此美妙！我只希望自己能早点儿意识到这件事。”我不想等到生命的终点，或在经历了什么大灾难后才回头看，然后想道：我曾经是多么快乐，要是我当时就能意识到这一点该多好。

我需要认真思考这件事。我怎样才能对平常的生活感到愉悦呢？我

怎样才能给自己的妻子身份、母亲身份、作家身份和朋友身份设立一个更高的标准呢？我怎样才能摒弃每天的烦恼从而保持更加开阔的心胸和更加敏锐的洞察力呢？连顺路去杂货店买牙膏这件小事我都常常记不起来，我真的能把这些高远的目标融入我的日常生活吗？这似乎不太现实。

公交车几乎没有移动，而我却很难跟上我自己的想法。“我必须处理这些想法，”我告诉自己，“一旦我有空闲，我就要制订一个幸福计划。”但我从来没有闲下来过。当生活开始步入正轨，你就很难再想起什么是真正重要的；如果我想制订一个幸福计划，我就必须挤出时间去做这件事。我想象了一个简单的画面：花一个月住在一个景色如画、气候宜人的小岛上，每天，我到海滩上捡贝壳，阅读亚里士多德的著作，并在高雅的羊皮纸上写作。哦，我得承认，这是不可能发生的。我必须寻找一个方法使这个计划能在此时此地实施。我必须改变，我要换一个视角来看待熟悉的事物。

所有这些想法不停地在我的大脑里打转，当我坐在拥挤的公交车上时，我想明白了两件事：我本可以更快乐；生活不会自己改变，除非我做点儿什么。在那一刻，我决定花一年的时间尝试让自己更加快乐。

我是周二早上做出的决定，到周三下午，我已经从图书馆借了许多书。我几乎找不到地方堆放这些书——我的办公室很小，就在公寓的顶层，其中堆满了我正在写的肯尼迪传记的素材和伊丽莎的老师发来的关于班级旅行、喉炎和一个食物募捐活动的通知。

我不可能立刻开始这个幸福计划。在此之前我有许多东西需要学习。刚开始的几个星期，我读了大量的相关著作和报告，它们就如何开始一个关于幸福的实验提供了很多不同的观点，我无法取舍，于是我给妹妹伊丽莎白打了一个电话。

我花了20分钟讲述了我这个关于启动一个幸福计划的方案，我妹妹

说：“你可能并没有意识到自己有多古怪。但是，”她紧接着补充道，“我觉得这是个好主意。”

“每个人都是古怪的，因此每个人的幸福计划都应该有所不同。每个人都是与众不同的。”

“也许的确如此，但我认为你并没有意识到听你谈论这件事有多滑稽。”

“为什么滑稽？”

“因为你准备用一个系统化的方式探求幸福。”

我没懂她的话：“你的意思是，我想把诸如‘思考死亡’和‘拥抱当下’这样的目标付诸实践，这种想法很可笑？”

“是的，”她回答，“我甚至不知道‘行动计划’是什么。”

“那是商学院的专业术语。”

“好吧，管它呢。我想说的是，你的幸福计划暴露出了许多关于你的事情，比你意识到的要多。”

她当然是对的。常言说，人们会教他们自己需要学习的东西。我决定做自己的幸福计划的老师，尝试寻找克服我个人的缺点和局限的方法。

是时候对自己有更高的期待了。尽管在思考幸福时，我仍在和一种悖论感做斗争：我想要改变自己又想要接受自己。我不想过分关注自己，又觉得应该认真对待自己。我想要更好地利用时间，又想闲逛、游玩，放任自己去读一些奇奇怪怪的书。我想要思考自身从而忘记自身。我总是非常烦乱。我想要摒弃对未来的不安，又想保持自己对未来的追

求动力。伊丽莎白的看法让我对自己最初的动机产生怀疑。我是在寻找一种精神境界的升华，追求一个更加卓越的人生？抑或我的幸福计划只是一种欲望的扩张，和一个完美主义者苛求于生活的方方面面没什么两样？

我的幸福计划是双重的。我想优化我的品格，但基于我的本性，这个过程大概少不了图表、预期结果、行动列表、新的术语和强迫症似的记笔记。

· · ·

许多伟大的人物都探索过幸福的问题，于是，研究之初，我便求助于柏拉图、波伊提乌[注]、蒙田、伯特兰·罗素、亨利·大卫·梭罗和叔本华。世界上所有伟大的宗教都解释了什么是幸福的本质，从熟悉的宗教流派到那些神秘团体，我在这一庞大的系统中进行探索。积极心理学在过去几十年里非常盛行，我阅读了马丁·塞利格曼、丹尼尔·卡尼曼、丹尼尔·吉尔伯特、巴里·施瓦茨、埃德·迪耶内、米哈里·契克森米哈赖和索妮娅·柳博米尔斯基的著作。大众文化领域同样充斥着研究幸福的专家，所以我咨询了奥普拉·温弗瑞、朱丽叶·摩根斯坦恩、戴维·艾伦等众多文化名人。一些关于幸福的最有趣的洞见来自我最喜欢的一些小说家，比如列夫·托尔斯泰、弗吉尼亚·伍尔芙、玛丽莲·罗宾逊。事实上，一些小说在幸福理论的建构方面做出了细致的工作，比如迈克尔·弗莱恩的《登陆太阳》（*A Landing on the Sun*）、安·帕切特的《美声唱法》（*Bel Canto*）和伊恩·麦克尤恩的《星期六》（*Saturday*）。

我从哲学和传记读到《今日心理学》期刊。放在我床边的一堆书中，有马尔科姆·格拉德威尔的《眨眼之间》（*Blink*）、亚当·斯密的《道德情操论》（*The Theory of Moral Sentiments*）、伊丽莎白·冯·阿尼姆的《伊丽莎白和她的德国花园》（*Elizabeth and HerGerman Garden*）和“飞女士”[注]组织创始人马勒·席丽的《下沉反射》（*Sink*

Reflections）。和朋友们一起吃饭时，我还在一块好运饼干里看到一句格言："用你自己的方式寻找幸福。"

这一切让我明白，在进一步实施幸福计划前，我需要回答两个关键问题：第一个问题是，我是否相信让自己变得更快乐是可能的？毕竟，设定点理论认为，一个人的基本幸福水平只会有暂时性的小幅波动。

对此，我的答案是：是的，我相信。

根据目前的研究，人们的幸福水平一半由遗传因素决定，10%~20%由外部因素（包括年龄、性别、种族、婚姻状况、收入、健康水平、职业和宗教信仰）决定，剩下的则由人们的想法和行动来决定。换句话说，虽然一个人的幸福水平有天生的预设范围，但他可以通过行动使自己的幸福水平在这个范围内上下移动。这个发现证实了我的观察。显然，有的人天生比别人乐观或悲观，但同时，他们对于生活方式的选择也会影响其幸福感。

第二个问题是：什么是"幸福"？

还在法学院的时候，我们曾经花了一个学期讨论"合同"的含义，而这一次，当我开始埋首于幸福的研究时，以往的训练产生了效用。在学术研究中，准确定义概念是有意义的。一篇积极心理学研究论文辨析了幸福的15种学术定义。但回到我的研究，花大量精力去探求"积极因素""主观幸福感""快乐情调"以及其他术语彼此之间的细微区别似乎是没有必要的，我并不想陷入我不感兴趣的话题。

我决定遵循大法官波特·斯图尔特创立的神圣传统——他对"淫秽"的界定是"当我看见我便知道"。路易斯·阿姆斯特朗说，"如果你需要问什么是爵士乐的话，你永远不会真正懂得它。"豪斯曼也写过，"如同小狗不能定义老鼠一样"，他也无法定义诗歌，但他能"通过诗歌引起的意向识别它的所指"。

亚里士多德将幸福称为“至善”（*summum bonum*），即最高的善行。一些人会追求其他东西，例如权力、财富或减掉10磅[注]体重，是因为他们相信这些东西可以使他们变得幸福，所以他们真正的目标还是幸福。布莱士·帕斯卡称：“所有人都在追求幸福，无人例外。无论他们采用的方法多么不同，其导向都是唯一的。”一项研究指出，不论在世界上的什么地方，当被问到最想从生活中得到什么——或最想让他们的孩子获得什么——的时候，人们的回答都是幸福。即使人们不能就幸福的含义达成共识，人们也都会同意大多数人可以在他们定义的幸福里变得更幸福。幸福是一种感觉，“当我感受到我便知道”。这个定义对于我的研究目的来说已经足够了。

关于定义幸福，我得出了另一个重要的结论：幸福的反面是“不幸福”，而非“抑郁”。抑郁是一种严重的情况，需要及时、密切的关注，与幸福或者不幸福无关。寻找抑郁的原因和解决方法远远超出了我这个幸福计划的范围。但是，即使我不抑郁，我也不打算将处理抑郁纳入我的行动框架中，我还有很多其他需要关注的地方。我不抑郁并不意味着我不能从让自己变得更快乐的行动中受益。

意识到我能提升自己的幸福感，明白了幸福是什么之后，我就需要找出让自己更幸福的方法。

我能否发现一个令人吃惊的关于幸福的新秘密呢？答案或许是否定的。人们已经思考幸福这个问题上千年了，伟大的真理已经被最聪明的人发现了，所有重要的问题都已经被谈论过了——即使是这句话也被人说过了。阿弗烈·诺夫·怀海德就说过，“所有重要的问题都已经被谈论过了。”幸福法则和化学法则一样经久不变。

但是，即使我并非法则的制定者，我也需要自己去实践，就像减肥一样。我们都知道减肥的秘密：吃得更好、更少，加上更多的锻炼。但是，实践才是最大的挑战，我需要制订一个计划来将有关幸福的想法付

诸实践。

. . .

美国国父本杰明·富兰克林是“自我实现”最忠实的拥护者之一。他在自传中描述了他是如何设计“美德图”（Virtues Chart）的，后者是其“达至道德完美的伟大而艰巨的任务”的关键部分。他定义了他想要培养的13种美德，这13种美德分别为有节制、沉默、秩序、决断、节俭、勤勉、真诚、公正、温和、整洁、冷静、纯洁、谦卑。他将这些美德排成一张表格，每天都会计算自己当天在这些美德上的表现得分。

当前的研究肯定并强调了这种表格法的有效性。将目标分解为明确的、可衡量的行动，附带结构化的表现评估和正面激励，通常能让人们更快地取得进步。另外，根据当前学界对大脑的研究，潜意识在形成判断、动机、外在于意识的感觉和有意识的控制等方面发挥着至关重要的作用，而影响潜意识的一个因素是信息的“可及性”，或者说信息通达的容易程度。我们大脑中最近使用到的或过去常常被使用的信息更容易被唤起，因此也会更活跃。所以，通过经常提醒自己特定的目标和想法，我就能使储存在大脑中的这部分信息更活跃。

因此，受到当前科学和本杰明·富兰克林方法的启发，我设计了一张图表——一个日历。我可以在上面记录我的目标，并且为每个目标的完成情况打分：√代表“好”，×代表“差”。

设计出空白表格后，我花了很长时间来决定应该把哪些目标放入表格中。富兰克林的13种美德与我想要做出的改变并不匹配，比如说，我并不特别在意“整洁”。那么我该做些什么来变得更幸福呢？

首先，我必须确定需要改变的领域，然后我必须制订出具体、可测量的幸福提升目标。比如，很多人都认为友谊是幸福的关键，而我自己也想加强我和朋友间的友谊。最后，最关键的显然是如何达成我想要的

改变。我想让目标更具体一些，所以，我必须知道我对自己的期待是什么。

当我重新思考这些问题时，我突然意识到我的幸福计划将与众不同。富兰克林的首要美德包含“节制”（饮食不可过量）和“沉默”（少空谈、少用双关语、少说玩笑话）。其他人的计划也许会从去健身房、戒烟、改善性生活或学游泳、做公益开始，但我并不需要这些——我有自己独特的优先级，我列出了一些别人忽略的项目，同时省略了一些别人看重的项目。

比如，有个朋友曾问我：“你不想去看心理医生吗？”

“不，”我很惊诧，“我为什么要去看心理医生？”

“你当然该去看心理医生。这很关键。如果想要探查你这些行为背后的根本原因，你就应该去看心理医生。”她答道。“难道你不想知道你为什么这样以及你为什么想要改变你的生活吗？”

我花了一段时间思考了这个问题，然后决定：不，我不去看心理医生。这是否说明我只是在做表面功夫？但我认识的很多人都觉得看心理医生没什么用，而且我知道我的问题是什么，并且我想自己寻找解决问题的办法。

我希望每个月关注一个不同的主题，而一年有12个月，所以我需要定下12个具体目标。根据我之前的研究成果，幸福最重要的元素之一就是社会联系，所以我将“婚姻”、“做父母”和“友谊”列为三个具体目标。我的幸福建基于我的价值观，于是我又在列表中写下“永恒”和“态度”。工作对于达成幸福也是至关重要的，休闲同样如此，所以我又增加了“职业”、“玩乐”和“爱好”。还有什么是我没想到的？“精力”似乎是能否成功实现整个计划的关键所在，而“金钱”也是一个我需要思考的命题。另外，为了进一步探究我在研究过程中发现的一些新概念，我又在

列表中加上“正念”这一项。12月将是总结所有目标的完成情况并最终提升幸福水平的一个月。就这样，我制定好了12个具体目标。

但是，我要先完成哪一个目标呢？对幸福来说，最重要的元素是什么？我还没有弄清楚这个问题，但我决定就先从“精力”着手做起——保持精力充沛能够让我更轻松地完成接下来的所有目标。

· · ·

1月1日，当我开始实施幸福计划时，计划表终于完工，上面有未来一年我要完成的诸多事项。第一个月，我将只完成1月的任务；到了2月，我会在原有的任务中加入新的；到了12月，我会为自己一年的表现打分。

在我开始制订我的行动计划之前，我需要先明确一些首要的原则。这项工作比我预期的更加费时费力，经过多次增删，我最终确定了自己的“十二信条”。

十二信条：

1. 做自己。

2. 少计较。

3. 按照我想要的感觉去行动。

4. 立即行动。

5. 公平有礼。

6. 享受过程。

7. 花该花的钱。

8. 发现问题。

9. 放轻松。

10. 做该做的事。

11. 不斤斤计较。

12. 爱是一切。

我预感到，“十二信条”将会在我完成计划遇到困难时帮助我。

我还列出了一张更“傻”的清单：我的“成长的秘密”，其中包含了我在成年后遇到的挫折教会我的道理。这张清单仍在持续更新。比如，我不知道为什么花了好多年才接受非处方药可以缓解头痛这件事，但事实证明这很有效，于是我便把它加到了清单中。

成长的秘密：

1. 别人不会像你自己一样关注你的错误。

2. 寻求帮助没什么大不了。

3. 做大部分决定之前都并不需要过度研究。

4. 做好事，收获好心情。

5. 友善待人很重要。

6. 带件外套。

7. 每天做一点儿，最终会有大收获。

8. 肥皂和水能消除大部分污渍。

9. 重启电脑通常能解决很多故障。

10. 如果你找不到某样东西，就清理一下房间。

11. 你能选择做什么，但不能选择喜欢什么。

12. 幸福并不总是让你感到快乐。

13. 你每天做的事情比你偶尔做的事情重要得多。

14. 你不必对所有事情都在行。

15. 如果你没经历过失败，这说明你没有足够努力。

16. 非处方药非常有效。

17. 不要事事追求完美。

18. 让别人高兴的事并不一定会让你也高兴，反之亦然。

19. 新婚夫妇更希望你根据他们的需求购买新婚礼物。

20. 唠叨或送孩子上培训班是无法改变他们的天性的。

21. 没有付出就没有回报。

写下“十二信条”和“成长的秘密”让我很开心，但我的幸福计划的核心仍然是12个月的目标列表，它体现了我想要在自己生活中做出的改变。但当我重新审视这份列表时，我为其规模之小而吃惊。比如1月，“早点儿睡”和“完成一件苦差事”听上去既不激动人心，也不五彩斑斓，当然也没什么野心。

其他人的那些激进的幸福计划使我兴奋，比如亨利·大卫·梭罗隐居瓦尔登湖，畅销书作家伊丽莎白·吉尔伯特的意大利、印度和印度尼西

亚之旅。这些计划意味着崭新的开始、完全的承诺、探索未知。他们的计划对我很有启发，而且我从他们彻底摒弃日常烦扰的行动中体验到了一种感同身受的兴奋。

但我的计划不在此列——我天生不爱冒险，而且我也不打算寻求极致的改变。我有家庭，要承担家庭责任。因此，从实际出发，我不可能离家一个星期，更别说一年。

更重要的是，我不想否定我的生活。我想要在原有的生活里做出改变，在原有的生活里找到更多的幸福。我知道我不可能在某个遥远的地方或一个不寻常的环境里找到幸福；幸福就在此时、此地。就像那部令人难忘的歌剧《青鸟》（*The Blue Bird*），剧中两个孩子花了一年的时间在世界上寻找幸福的青鸟，结果，当他们找了一圈最终回到家里时，青鸟正在那儿等着他们。

. . .

许多人对我的幸福计划表示反对。首先是我丈夫。

“我真的不理解，”杰米躺在地板上做他每日的腰部和膝盖练习时说道，“你已经非常快乐了，不是吗？如果你真的不快乐，那这个计划可能很有意义，但你不是。”他停顿了一下，问：“你没有不快乐，对吧？”

“我的确快乐，”我肯定了他。“事实上，”我补充道（并且很高兴有机会展现我新学的知识），“许多人都很快乐。在2006年的一个调查中，84%的美国人认为自己‘很快乐’或‘非常快乐’。在另一个在45个国家中开展的调查显示，对于快乐的程度，平均来说，人们在评分为1到10的量表中给自己打了7分，或者在1到100的量表中给自己打了75分。我做了《快乐的真实性测量问卷》，在1到5的得分区间里，我的得分是3.92。”

“那么，如果你真的很快乐，为什么你还需要一个幸福计划呢？”

“我确实快乐，但我可以更快乐。我的生活如此美好，我想更好地去感受它，我要更好地享受生活。”解释并不是一件容易的事情。“我总在抱怨，总是很烦躁，虽然并没有那么多事情可让我烦躁。我应该对生活多一些感激之心。我想，如果我感觉更快乐，我就会做得更好。”

“你真的觉得这会有用？”他指着我打印出来的1月计划表问道。

“试一试就知道。”

他哼了一声说：“我想也是。”

很快我就在一个鸡尾酒会上遭遇到了更多的质疑。一个老熟人公开嘲笑我的幸福计划，于是寻常的礼节性谈话逐渐演变成博士论文答辩时那种面对质疑而进行的自我辩护。

“你的计划是打算看看自己能否变得更快乐——在你现在甚至都不会感觉情绪低落的前提下？”他问道。

“确实如此。”我边回答边摆弄着一杯酒、一块餐巾和一张印着一只小猪的精致毯子，想让自己尽量显得聪明一些。

“我无意冒犯，但这份计划的重点是什么？我不觉得测试一个普通人能变得多快乐是件有趣的事。”

我不确定该如何回答。难道我要告诉他我的“成长的秘密”里有一条就是“不要用‘无意冒犯’作为开场白”？

“无论如何，”他坚持说，“你不是一个‘普通人’——你受过高等教育，是一个全职作家，住在上东区，你丈夫拥有一份很好的工作。如果这样你还不够满意，那中西部地区的人怎么办？”

“我就是从中西部地区来的。”我很小声地说。

他没理会，接着说：“我只是不觉得你会从中得到什么能让别人也觉得有用的洞见。”

我回答说：“我相信人们确实能从别人身上学到很多东西。”

“我想你会发现你的经验并不会对多少人有用。”

“我会尽力的。”我答道，然后我就去找别人聊了。

杰米给我泼了一盆冷水，但他并没有说中我最担心的问题：“花这么多精力在提升自己的幸福上，这是否太以自我为中心了呢？”

关于这个问题我想了很多。最后，我从古代哲学家和当代科学家身上找到了支持，他们认为通过工作让自己更快乐是一个错误的方向。亚里士多德说：“幸福是生活的意义和目的，是人类存在的全部寄托和终点。”伊壁鸠鲁写道：“我们必须全身心投入能给我们带来幸福的事情。原因是，如果幸福已经存在，我们便有了一切；如果没有幸福，那么我们所有的行动便只是为了得到它。”当代研究表明，更快乐的是那些更信奉利他主义的人，他们更富有成效，更乐于助人，更可爱，更有创造性，更随和，更关心他人，更友善也更健康。快乐的人能成为更好的朋友、同事和公民。我想成为他们中的一员。

我知道，当我快乐时，我很容易表现出色。快乐的我更有耐心、更宽容、更有活力，我会感到更轻松，也会变得更慷慨。专注于幸福不仅让我更快乐，也会给我周围的人带来幸福。

此外，我想立即开始这个幸福计划是因为我想要提早做好准备，尽管我并没有立即意识到这一点。我是一个非常幸运的人，但命运变幻无常，某个带来不幸消息的电话可能明晚就会响起。我早有预感这个特别的电话迟早会打来，而我的幸福计划的目标之一就是为逆境做准备——

培养自律的习惯和成熟的心智，以便我在坏事情发生时能够做出更好的反应。我会在一切都顺利的时候就开始锻炼，停止唠叨，整理好照片，我不想让某个突如其来的危机彻底打乱我的生活。

---

1. 苏格兰和美国歌手大卫·拜恩的名曲《一生一次》，歌词中的“漂亮房子”同“大汽车”“漂亮妻子”一样，代指世俗中被推崇的人生价值。——译者注
2. 波伊提乌，古罗马晚期的政治家和哲学家。——译者注
3. 飞女士（FlyLady）是一个提供家居建议的互助组织。组织主要基于其平台网站和电子邮件与用户进行交流。——译者注
4. 1磅≈0.45千克。——编者注

第1章　让自己活力满满

- 早点儿睡
- 多锻炼
- 经常清理，保持整洁
- 完成一件苦差事
- 充满热情，乐观积极

和44%的美国人一样，我也会制订新年计划，但这计划通常在不久之后就作废了。想想看，有多少次我决定加强锻炼，吃得更健康，及时处理电子邮箱里的邮件？尽管如此，今年我还是把这些内容纳入了幸福计划之中，这意味着我能坚持得更久一点儿。新年伊始，作为幸福计划的开端，我决定首先着眼于打起精神这项任务。我希望精力充沛的状态能让我在以后几个月更轻松地完成幸福计划的所有目标。

研究表明，快乐的心情能让你更有活力，更容易专注于眼前的事物，而快乐也由此生发，这是一个良性循环。而且，当你充满活力的时候，你的自尊感就会提升。相反，疲劳会使一切都变得费力。当你疲惫时，平时让你感到快乐的事，比如为节庆日做装饰，会让你觉得费力，而更加具有挑战性的任务，比如学习一个新的软件程序的使用方法，则会让你直接崩溃。

当我感到充满活力的时候，我发现做那些能使我高兴的事变得容易多了。我会给孩子们的爷爷奶奶写电子邮件，并附上儿科医生的检查报告。伊丽莎在我们快出门去学校的时候把牛奶洒在地毯上，我也不会责

骂她。我有足够的耐心去查明为什么我的电脑屏幕被锁住，我也会抽时间把盘子放进洗碗机里。

我决定从物质和精神两方面提升内在的能量。

在物质方面，我需要保证自己拥有足够的睡眠和充分的锻炼。我已经知道睡眠和锻炼对健康至关重要，而幸福这个看起来更为复杂、高级、似乎触摸不到的目标也会受到这两个因素的直接影响。当了解到这点时，我非常惊讶。在精神方面，我需要收拾我的公寓和办公室，它们现在非常杂乱和拥挤。我希望外部的整洁能带来内心的平静。另外，我还需要清理精神上的顽固污渍，我想要完成我在行动列表里列出的行动计划然后正式划掉它们。我还加上了最后一项融合了物质和精神两方面内容的任务。研究表明，如果你表现得很有活力，那么你就会变得有活力。我曾对此心存疑虑，但现在看起来这似乎值得一试。

早点儿睡

我最近参加了一个晚宴，在座的每个人都分享了他们最棒的午睡体验。大家都对别人的好睡眠表示嫉妒。

许多人都无法保证每天7~8个小时的睡眠时间。一项研究揭示，密集的工作节点和低质量睡眠是破坏人们一天好心情的两大要素。另一项研究指出，每天多睡一个小时比年薪增加6万美元更能提升一个人的幸福感。无论如何，当前成年人在工作日的平均睡眠只有每晚6.9个小时，周末也只能达到每晚7.9个小时，相比1900年少了20个百分点。虽然人们会相应地做出调整适应，但睡眠不足会损害记忆力，削弱免疫系统，减缓新陈代谢。一些研究还发现，睡眠不足会导致体重增加。

为了达成充足的睡眠这个看起来确实不怎么激动人心的目标，我要做的就是关灯。我经常熬夜看书，查阅电子邮件，看电视，支付账单，总之就是不想上床睡觉。

尽管下定了决心，但在刚开始实施幸福计划的头几天，当我给伊丽莎掖好被子，快要在她铺着紫色床单的小床上睡过去，而杰米提议一起看网飞最新推出的电视节目的时候，我还是动摇了一下。我喜欢电影；我想跟杰米待在一起；晚上9点半就上床貌似确实太早；而且根据以往的经验，一旦开始看电影，我就会精神起来。但是，我当时确实感到很疲倦。

为什么上床睡觉通常比继续熬夜更让人感到疲倦呢？我猜是惯性使然。而且睡前还有很多工作要做：取下隐形眼镜、刷牙、洗脸。但我已经确定了目标，所以我径直走向了床。我睡了8个小时——深度睡眠，

而第二天早醒了一个小时，5：30。所以，我不仅得到了充足的睡眠，还可以在家人熟睡时处理大量工作。

我是一个“百事通”，所以当妹妹打电话来抱怨失眠时，我很开心能和她交流我最新的发现。（虽然伊丽莎白比我小5岁，但通常都是我向她求救而不是反过来。）

“我根本睡不着，”她说，“而且我根本没碰过含咖啡因的东西，我还能做什么？”

“你可以做很多事，”我接过话，准备一股脑儿地说出我在研究中发现的技巧，“临近睡觉的时间就不要再做任何费脑子的工作了。把卧室的温度调低一些。做一些伸展运动。以及，灯光会扰乱我们的生物钟，这点非常重要。所以如果你睡前要去洗手间，一定要把灯光调暗。熄灯后一定要保证外面没有光渗进卧室来，就像酒店的房间一样。”

“你真的觉得这会有用？”她这么问。

“所有研究都表明这些方法确实有用。”

我试过所有的方法，结果发现最后一条——“保证卧室没有光渗入”竟很难做到，这真令我吃惊。

“你在做什么？”一天晚上，杰米看到我在重新摆放卧室里的各种设备时疑惑地发问。

“我在试试看能不能把这些小摆件透出来的光都堵住。”我说。“我读到一种说法，即使是数字闹钟透出来的微弱的光也可能会打乱你的睡眠周期，而咱们的卧室就像一个疯狂科学家的实验室。我们的手机、电脑、电视机顶盒，所有东西都在闪着明亮的绿光。”

“哦。”这就是他的回答。但他还是帮我挪动了一些床头柜上的东西

以挡住闹钟发出来的光。

这些改变似乎确实让我更容易入睡了。但我经常因为别的原因睡不着：我会在半夜醒来——通常是在3：18醒来，很奇怪——然后就再也睡不着了。对于这种情况，我发明了一系列新的解决方法：深深吸一口气，憋住，直到坚持不了的时候再呼出。当我的脑子里塞满待办事项时，我就把它们写下来。因为有证据表明，四肢供血不足会让人没办法入睡，所以当我的脚感到冷的时候，我就穿上羊毛袜（这种袜子虽然有点儿过时，但是确实有用）。

两个最有用的入睡方法是我自己研究出来的。第一，做好睡觉前的准备工作。有时候我熬夜到很晚，只是因为我实在累得不想取下隐形眼镜。而换上普通眼镜对我来说就跟罩上鹦鹉的笼子一样有强大的催眠功效。第二，如果我半夜醒过来，我就会告诉我自己："再过两分钟我就必须起床了。"我假想闹钟刚刚响过，而再过两分钟我就必须起床完成一早的工作任务。想起那些累人的待办工作，我通常就会再次睡过去。

当然，有时候我也会放弃尝试各种方法，起来吃一片安眠药。

补充了差不多一个星期的睡眠之后，我开始发现我的生活有了真正的不同。早上和孩子们在一起时，我感觉自己更有活力，心情也更好了。中午，我也不会急切地渴望睡午觉，这种急切感以往让我很痛苦，而且从来也得不到满足。早上起床不再好似一种折磨；比起被闹钟的嗡嗡声强制吵醒，自然醒实在美妙得多。

但是，尽管有诸多的好处，我仍然得强迫自己才能让自己在稍有困意的时候就上床。毕竟睡前这几个小时非常珍贵——一天的工作结束了，杰米回家了，女儿们都睡了，而我也有了一些空闲时间。许多个晚上，我只能依靠计划表里的每日提醒才能抵抗熬到深夜的诱惑。

多锻炼

证明锻炼是有益的证据多到难以想象。比如，锻炼的人更健康、思维更清晰、睡眠更好、阿尔茨海默病发病的时间更晚。常规锻炼能够提升体能。虽然一些人觉得锻炼很累，但事实上锻炼能提升你的体能，特别是对于为数众多的需要久坐办公的人。一项最近的研究表明，25%的美国人根本不做任何锻炼。而仅仅需要每天锻炼20分钟，每周3天坚持6个星期，这些常常感到疲惫的人就能变得精力充沛起来。

即便知道锻炼的益处，让自己从一个每天窝在沙发里的人变成一个热爱健身的人仍然是一件困难的事。多年以前，我成功地把自己变成了一个经常锻炼的人，但是这个转变完成得相当艰难。毕竟，我对于快乐的理解就是躺在床上读书，最好还能吃一点儿零食。

高中的时候，我想要重新装修我的卧室，换掉原来的印花壁纸，因为我觉得这种壁纸不能体现一个准大学生的成熟。为此，我给父母写了一封长长的信来阐述我的论点。父亲读了我的信，然后说："好吧，我们同意重新装修你的房间。但是，作为回报，你必须坚持去做一件事情，并且每周做4次，每次20分钟。"

"我要做什么？"我疑惑地问。

"你必须先决定是否同意这个交易。而且反正只是20分钟，能难到哪儿去？"

"好吧，我接受了。"我做出决定。"那么我要做什么呢？"

他回答说："跑步。"

我父亲长期坚持跑步，但是他从来没有告诉过我应该跑多远或者跑多快，他甚至没有检查过我是不是跑了20分钟。他只是让我穿上跑鞋，出门以后把门带上。和我父亲做的交易让我承诺把跑步当作一项常规任务。而在我开始跑步的不久以后，我意识到我并不讨厌锻炼，我只是不喜欢参加各种体育项目。

当然，我父亲的教育方式也很有可能会适得其反——外在动机让人们为了赢得外在的奖励或者避免外在的惩罚而去做一些事情；内在动机则让人们为了获得自己的满足感而去做一些事情。研究表明，如果你因为别人做了一些事情而奖励他们，他们可能就不会再出于兴趣去做这件事了。能够获得物质奖励让这件事变成了“工作”。比如，专家经常警告父母不要因为孩子读了书而给他们奖励。因为奖励这件事就像是教给孩子，他们读书是为了奖品而不是出于兴趣。通过给予我一个外部动机激励我去锻炼，我父亲的做法有很大的风险会削弱我自发锻炼的意愿，但在我身上，他提供的外部动机释放了我的内部动机。

自那以后，我一直按时锻炼。我从来不把自己逼得太紧，但是我每周都会去做几次户外运动。然而很长时间以来，我一直在考虑自己是不是应该开始力量训练了。举重可以增加肌肉量，加固骨骼，改善形体。不得不承认，改善形体对我来说是最重要的。力量训练能让人保持更多的肌肉量，在年纪大了以后也更不容易发福。过去几年里，我曾经尝试过几次举重练习，但是都没能坚持下来。现在，作为我的“多锻炼”这项计划的一部分，我是时候再次尝试力量训练了。

我发现佛教里的一句话在此刻显得特别有道理——“当学生准备好的时候，老师就会出现。”就在我制订“多锻炼”这个行动计划的几天之后，我和一个朋友一起去喝咖啡。她提到她参加了一个非常好的力量训练课程，就在我家附近的一个健身房。

“和一个教练一起锻炼，我不喜欢这个主意，”我反对说，“我会产生非常强的自我意识。而且这种健身课非常贵，我想要自己锻炼。”

“试一下，”我朋友敦促我说，“我保证你会喜欢的。这是一种非常有效的锻炼方式。整个练习只需要20分钟。而且……”她戏剧性地停顿了一下，“你不会出汗，你锻炼完了以后都不用洗澡。”

这是一个非常好的卖点。我不喜欢淋浴。“但是，”我略带怀疑地问，“如果不出汗的话，你怎么能在20分钟里得到很好的锻炼呢？”

“你举重的重量会被设定为刚刚超出你力量极限的那个重量，而且你只需要做一组，不需要重复。相信我，这真的有效果。”

丹尼尔·吉尔伯特在其《哈佛幸福课》（*Stumbling on Happiness*）中说过，判断一项特定的行动在未来会不会让你开心的最有效的方式，就是询问现在正在采取这项行动的人，问他们是不是开心，然后假定你会获得同样的结果。根据他的理论，我朋友对于这种健身方式的狂热这件事本身就是一个很好的指示。这个指示告诉我我有很大可能会对其产生同样的热情。而且，我提醒自己我的一个成长的秘密就是“做大部分决定之前都并不需要多加研究”。

于是，我预约了第二天的课，打算去试试。这次尝试让我彻底沉迷于这种锻炼方式了。我的教练非常棒，而且这家健身房的氛围比大多数健身房都要好：没有音乐，没有镜子，没有人群，不需要排队。在我出门的时候，我用我的信用卡预付了24节课程的费用。之后的一个月，我又说服了杰米和我婆婆朱迪来这个健身房锻炼。

在健身房锻炼唯一的缺点就是太贵。“对于20分钟的练习来说，花的钱看起来有点儿多了。”我对杰米说。

“难道你愿意花同样的钱换更长的锻炼时间吗？”他问。“我们一般都会花更多的钱来缩短花在一件事上的时间。”说得好。

除了力量训练之外，我还开始散步。研究表明，散步可以激发人体

的放松反应，从而缓解压力。即便只是10分钟的散步也能提供即时的能量提升和心情改善。事实上，锻炼是让人从沮丧中振作起来的一个非常有效的办法。作为保持健康的最低运动量，人们应该把散步的目标定为每天10000步。关于防止发胖的报道使用的也是这个数字。

生活在纽约，我感觉我每天都要走上几公里。但真的是这样吗？我从公寓附近的运动用品商店花20美元买了一个计步器。在随身携带计步器一个星期以后，我发现有时我很容易就能达到每天10000步的标准，比如在我送伊丽莎去学校或者自己走到健身房的那些天，而在我不怎么出门的时候，我连每天3000步都达不到。

对我每天的行为习惯有一个更好的认识，这是一件有趣的事情。同样，带着计步器本身也促使我走得更多。我的最糟糕的特质之一就是对表扬的渴望。我总是希望得到小红花，得到别人的认可。我高中的时候，有一天晚上从同学聚会回来，当时已经很晚了，但我不知怎么突然想给我妈妈一个惊喜，于是我花了一晚上的时间把厨房打扫得一干二净。我到现在还记得我妈妈在转天早上看到这一切时表现出来的惊喜。她说："一定是世界上最美好的小精灵才会在晚上偷偷来到这里然后做了这一切！"现在，二十多年过去了，我还是想要这样的表扬，想要那朵小红花。

不过，我的这个可以说是不太好的特质在激励我自己去锻炼的时刻却表现出了一个益处。由于计步器上的数字就相当于对我额外的努力给予的奖励，我变得更加愿意运动了。一天早上，我本来打算坐地铁去看牙医，但是走到门口的时候，我突然想道：走到牙医诊所花的时间也不多，而且我还能积累步数！另外，我觉得我还从霍桑效应（Hawthorne effect）中受益了。在霍桑效应中，被研究者仅仅因为他们获得了更多的关注就会改善他们的行为。而在我的例子中，我就是这次自我实验中的小白鼠。

散步还有一个另外的好处，就是帮助我思考。尼采曾写道："所有

真正伟大的思想都是在散步的时候产生的。”他的观察得到了科学的证实。锻炼会激发大脑分泌特定的化学物质，帮助人们思考得更加清晰。事实上，在外面走一走就能让人理清思绪、提升能量。缺乏日光是人们感到疲惫的另一个原因。而短短5分钟的日光照射就能够提升人体的血清素和多巴胺水平，这些大脑中的化学物质能够改善人们的情绪。很多时候，我虽然不想中断工作，但还是会离开书桌休息一下。当我在小区里散步的时候，我会获得很多有用的见解——一些在我勤勤恳恳工作的时候不曾出现的灵感。

经常清理，保持整洁

家里的凌乱常常会耗尽我的能量。通常我一走进公寓门，就觉得我需要把衣服扔进洗衣篮，然后立即开始整理玩具。不过在对抗杂物方面，我不是孤军奋战。人们开始发现他们的物品真的没有得到好好管理的一个证据就是，美国的储物柜的数量在过去十年内增长了一倍。研究发现，通过清除杂物，一个家庭平均能够减少40%的家务活。

用幸福计划的第一个月来处理杂物，听起来有点儿可笑，就好像是我在说我人生中最优先的事情是重新整理抽屉里的袜子一样。但是，我渴望秩序和宁静，希望家里的大衣整齐地挂在柜子里，厕所里永远有备用的卷纸。

我也常被一些精神上的琐事拖累，这些琐事令人萎靡不振。我有许多该做的事情还没做，这让我很内疚，很心烦，我需要把这些杂乱的思绪从脑子里清除出去。

我决定先处理看得见的杂事，而且我惊讶地发现，研究幸福的心理学家和社会科学家从来没有关注过“杂乱”这件事。在研究有哪些因素使人们幸福时，他们从来没有提到这一点；至于激发幸福感的策略，他们更不会想到杂乱。哲学家也忽略了这个因素，尽管塞缪尔·约翰逊写过：“金钱最好的花法莫过于用于获得内心的满足。”

相反，大众文化充满了对清除杂乱的讨论。不论研究幸福的科学家得出了怎样的研究结果，普通人都相信整洁有序可以激发他们的幸福感。他们会购买《返璞归真》杂志、浏览“反杂乱”博客、使用“加州衣柜”，偶尔还会研究一下风水，他们会“为了获得内心的满足而花钱”。

显然，他们相信物质环境会影响精神幸福。

我在公寓里来回踱步，估算自己面前这项清除杂乱的任务有多艰巨。一旦我开始认真审视，我惊讶地发现已经有那么多杂物在不知不觉中堆积了起来。我的家原本明亮又可爱，但一大堆杂物掩盖了它本来的面貌。

比如，主卧室就让我灰心丧气。柔和的绿色墙壁与床罩、窗帘上的玫瑰和叶子图案让房间呈现出一种平和的感觉，整个房间充满吸引力，但是一堆堆的废纸杂乱地堆在咖啡桌和墙角的地板上。放眼整个房间，空间被大量凌乱堆放的图书占据，看不到一点儿空余。CD、DVD、家居服、充电器、硬币、领撑、名片、说明书像五彩纸屑一样散落着。应该被移开的东西、放不下的东西，还有那些没法辨别出来的东西，它们都需要被合理处置：或丢掉，或送人。

当我为眼前清除杂物的任务做计划时，我应用了我的第十信条“做该做的事”。这是我从母亲给我的建议中提炼出来的。事实上，我快被这巨大的工作量搞崩溃了，而根据我以往的经验，我总是会寻求捷径来使生活变得容易一些。

此外，我最近搬家了，而在搬家前，我一想到所有那些需要做的事情就感到恐慌——我们应该找哪家搬家公司？我们去哪里买打包的纸箱？我们的家具如何塞入新公寓的那个小电梯里？这些事让我筋疲力尽。而我的母亲冷静、平和地提醒我，我只需要去做该做的事。“这真的没那么难，”当我给母亲打电话寻求帮助时，她再次用肯定的语气告诉我，“列一个清单，每天做一点儿，不要急。”和参加律师资格考试，写感谢信，生孩子，清洗地毯，写完温斯顿·丘吉尔传记后检查没完没了的脚注一样，我知道，只要我一件件完成该做的事就可以了。

我家的杂物有好几种：首先是“怀旧型杂物”，这部分杂物都是早期的旧物。我知道，我并不需要保留一大箱过去为教授“电视里的商业与

管制”研讨课而准备的资料。

其次是我认为有用而保留下来的杂物。这部分杂物因为可能有用而被我保留下来，即便我从来没有用到过它们。我为什么要保留23个玻璃花瓶呢？

还有一种“折扣型杂物”，这类杂物是我因为商场打折而买下的不必要的东西。我也制造过类似的“赠品型杂物”，比如小礼品、别人给的旧东西，或者我们从没用过的赠品。最近，我婆婆提到她打算丢掉一盏台灯，问我们是否需要。

“当然，”我不假思索地说，“这盏台灯很棒。”几天后，我好好考虑了一下：台灯的形状和颜色都和我们的公寓风格不搭，而且我们真的没地方放。

后来，我给我婆婆写了邮件：“我们不需要那盏台灯，但还是很感谢您。”拒绝“赠品型杂物”对我来说确实不容易。

我在处理“情感型杂物”上也遇到了一些问题——这类杂物是一些我明明知道不应该用却还在用的东西。我有件恐怖的绿色外套是十多年前买的二手货；还有穿了八年的内衣，破了洞而且边缘磨损得厉害。这类杂物快把我母亲逼疯了。“为什么你还想穿那些旧衣服呢？”她说。她总是穿着得体而精致，而我却喜欢穿没什么型的瑜伽练功服和破旧的白T恤，让我放弃这套日常穿着实在很难。

“刺激型杂物”尤其令我头痛。我保留这些东西，只是为了强迫自己去用它们。比如，一把喷胶枪，我从未能熟练操作它；银餐具，婚礼后就再没碰过；我的浅褐色高跟鞋，鞋跟高得离谱。“刺激型杂物”的反面是“衍生型杂物”。我在抽屉里发现一大堆塑料照片盒子。我曾经用了它们很多年，虽然我现在更喜欢尺寸合适的照片框架，但我仍然留着这些东西。

在所有的杂物类型中，最令人讨厌的是“买家后悔型杂物”，即购买者不愿意承认自己买错了东西，宁愿坚持使用，直到这件物品被“用完”了。因为如此一来，当他们把这件东西放在壁橱里或书架上而永远不再碰它的时候，他们就不会感到那么内疚了。比如我的一个帆布包，两年前买的却只背过一次；还有我那些不实用的白裤子。

仔细思考了当前的形势后，我径直转向家居杂物的核心：衣橱。我不擅长叠衣服，所以我的衣橱总是乱糟糟的，一堆堆歪歪斜斜的衬衣和罩衫把架子都给堵住了。衣橱的挂杆上挂着各种各样的东西，我必须努力穿过各种羊毛制品、棉制品才能拿出我想要的衣服。成堆的袜子和T恤挂在抽屉的边角，我必须使劲才能关上柜门。因此，我决定从衣橱开始清理。

一天，杰米带着孩子们去看望他的父母了，我想我终于可以集中精力清理了。于是他们一走，我便行动起来。

我曾经读到，这种情况下我应该再买一个挂杆支在壁橱里，或者买一些可以放到床下的储物箱或多层衣架。但实际上我只需要一个关键工具：垃圾袋。我在身旁放了两个垃圾袋，一个垃圾袋用来装要丢的东西，另一个垃圾袋则用来装要送人的东西。

首先，我丢掉了那些我不会再穿的衣服。再见，松垮的瑜伽裤。再见，几乎没上过身的灰色外套。然后，选择开始变得艰难。我喜欢那些棕色的裤子，但不知道应该配什么鞋；我喜欢那条裙子，但不知道哪种场合可以穿上它。我强迫自己花时间找到这些东西的用途。如果实在不行，我才会丢了它们。我注意到我在逃避：当我告诉自己“我以后会穿”时，这意味着事实上我并不会穿它们；“我穿过”则意味着5年内我不会再穿第二次；“我能穿”意味着我从没穿过，以后也不会穿。

我整理出满满四大包衣服，我没有感到筋疲力尽，相反，我感到十分振奋。我不用再面对我的错误了！不用再为了一件找不到的白T恤而

沮丧了！

腾出一些空间后，我希望清理行动继续下去。我尝试了很多方法。为什么我坚持放着30个额外的衣架呢？我只留下几个衣架，其余的都丢掉了，这腾出了一些空间。我丢掉了一些购物袋，这些购物袋我留了好几年，其实没什么特别的用处。我本来只打算整理挂着的衣物。但是，现在的我信心满满，于是我又整理了装袜子和T恤的抽屉——我先把抽屉里的东西都倒出来，然后再把我常穿的袜子和T恤放进去。

看着整洁的衣橱，我特别满足——空间好大呀！而且我再没有内疚的感觉了。第二天，我又想继续了，于是我决定整理杰米的衣橱。“今晚我们来做一件特别有趣的事！”当杰米正在电视上搜索体育新闻时，我开心地跟他说。

“什么？”他立刻警觉起来，手里还拿着电视遥控器。

“我们来整理你的衣橱和抽屉吧！”

“好吧，行！”他表示赞同。他的反应并不让我吃惊，因为杰米一向喜欢井然有序。他关掉了电视。

“但我们不要丢掉太多衣服，”他警告我，“很多衣服我经常穿。”

“好啊，当然。”我甜甜地说。得等看了才知道，我心里这么想。

整理他的衣橱很有趣。杰米坐在床上，我则负责把衣服从衣橱里拿出来给他看，一次两件。他比我轻松多了，只需要动动拇指，向上或向下，示意我这件是留下还是扔掉。除了一次，他坚持说：“我之前从没见过这条裤子。”最终，他丢掉了一大包衣服。

接下来的几周，当我逐渐适应了半空的衣橱时，我发现了一个悖论：尽管我面前的衣服少了很多，但我似乎有了更多可穿的衣服，因为

衣柜里的每件衣服都是我喜欢穿的。

而且，穿衣选择的减少也让我开心。尽管我们都喜欢多样化的选择，但事实上，选择太多会让人感到沮丧。大量的选择会让我们筋疲力尽而非更满足。研究表明，当有24种果酱摆在食品店里供顾客选择，或者面对多种养老金投资选项的时候，人们不会花更多的时间和精力做出理性选择，他们的选择会变得很随意，或者什么都不选直接走开。比起在5条各有优缺点的黑裤子里做选择，我更愿意在两条喜欢的黑裤子里选一条。此外，那5条黑裤子还会让我因为从不穿它们而感到内疚。

在积累了一定经验之后，我渴望能有更多清理杂物的机会。所以，当一个怀孕的朋友在准妈妈派对上拆开礼物时，我便询问大家在收纳礼物方面有什么好策略。

“找一个专门的地方，”一个朋友建议，“你知道的，比如餐厅的桌上，厨房的柜子里，就是人们摆放杂物的地方。”

“对，”我说，“我们集中堆放杂物的一个最主要的地方就是卧室的椅子——我们从来不坐，只是在上面堆放衣服和杂志。”

“垃圾会吸引更多的垃圾。如果你把它们清理掉，那个地方就可能一直保持整洁。还有，”她接着说，“买来电器后，你可以把连接线、说明书等所有东西放在一个贴上标签的塑料密封袋里。千万不要把各种线混在一起，否则你就不知道哪根线属于哪个电器了；而且当你要把这个电器丢掉时，你还可以把这个袋子里的附属物件也丢掉。”

“试试‘虚拟搬家’，”另一个朋友补充说，“我刚试过。在你的公寓里四处走走，然后问问自己，如果我要搬家，我是会打包这个东西还是丢掉它？”

“我从不只出于情感的需要而保留任何东西，”有人说，“除非我还

在用它。”

这些建议很有帮助，但最后那一条对我而言太严苛。我一直留着一件写着“正义永存”的T恤，即使这件T恤一直不合身。这是我在给桑德拉·戴·奥康纳法官做助手时，和她一起参加有氧运动班得到的一个纪念品。我也一直留着早产的伊丽莎在出院时穿的那件只有洋娃娃衣服大小的连体衣。（至少这些衣服不会占据太多的空间。我有一个朋友留着12副网球拍，是她大学时代参加学院网球队的纪念物。）

当我一个大学室友造访纽约时，我们边喝咖啡边分享各自在整理杂物上的成就。

“生活中还有什么能够带来清理完成药箱那一刻所体验到的瞬间满足感呢？没有！”我说。

“是没有，”她很支持这个说法，但她更进了一步，“你知道，我还留着一个空架子。”

“什么意思？”

“我在房间里放了一个架子，上面什么东西都没有。我在其他架子上堆满了东西，但是我让这一个架子完全空着。”

我被这种解决方式的诗意震惊了。一个空架子！——她可是三个孩子的母亲！一个空架子意味着可能性，延展的空间，为绝对典雅而放弃实用的奢侈的浪费。我也得有一个，我想。我回到家，径直走向门厅的壁橱，清空了一个架子。这个架子并不大，但它现在是空的。这真是让人开心！

我在公寓里四处搜索，不管多小的物件都不能逃过我的严密审查。我一直苦恼怎么处置疯狂堆积起来的小玩意儿，它们总在吸引孩子们的注意力——闪烁的玩具球、微缩手电筒、小小的塑料动物……这些东西

到处都是。这些东西很好玩，孩子们也很想留着它们，但是收拾这些东西很麻烦——应该把它们放哪儿呢？

我的第八信条是“发现问题”。我发现，通常我会容忍一个问题存在很多年，因为我从不检视问题的本质，也不去思考如何解决。于是有时候，清晰地检视一个问题通常就意味着解决了它。例如，我讨厌把外套挂起来，于是我经常把它随便搭在椅背上。

发现问题：“为什么我从不把外套挂起来？”

寻找答案：“我不想花时间摆弄衣架，那样过分讲究了。”

解决方式：“那就挂在门上的挂钩上！”

现在我问自己：“关于这些小玩具的问题是什么？”我的回答是：“伊丽莎和埃莉诺想要留着它们，但是我们没有地方放。”搞定！我立刻找到了问题的解决方法。第二天，我路过储物商店的时候停了下来，进去买了5个很大的储物罐。我在公寓里逐个收集这些玩具，把它们放进储物罐里，一个也不放过。杂物清理完毕！5个罐子都装满了。我没有预料到的是，这些罐子放在书架上还挺漂亮——五彩缤纷，很喜庆、很诱人。可以说，我这个解决方法是观赏性和实用性的完美结合。

清理杂物的意外之喜是让我摆脱了“温度计综合征”。我从来找不到我家的温度计，所以我总是要买新的，当我清理杂物时，我把它们全翻了出来，现在我们总共有4个温度计。（顺便说一句，我从没用过它们，我总是靠摸摸孩子们的脖子背面来判断她们是否发烧。）这也是一个成长的秘密：“如果你找不到某样东西，就清理一下房间。”我发现尽管把东西放在一个公共区域，比如衣柜、厨房里任意一个抽屉，看起来更容易收拾，但把东西放在一个固定的专属区域更能达到令人满意的效果。生活中的一个小乐趣就是把东西收归原位——将鞋油放回壁橱的第二个架子上使我感受到了弓箭手击中靶心时的那种满足感。

我还在无意中发现了一些小秘诀，可以让公寓避免陷入再一次的杂乱中。首先，根据我的第四信条“立即行动”，我开始应用“一分钟守则”：对于那些用不了一分钟就能做完的事，我会立即去做，绝不拖延。把雨伞摆放好，整理好一个文档，把报纸放到回收垃圾桶里，关上橱柜的门——这些事情一下子就做完了，但是累积的影响不容忽视。

除了“一分钟守则”，我还给自己安排了一个“晚间清扫计划”，就是晚上睡觉前花十分钟做一些简单的清扫活动。晚上的清扫使我们的清晨更加平静而令人愉悦，而且有助于我的睡眠，这是一个额外的好处。把东西摆放整齐可以让人心神安宁，同时，做一些体力劳动还能让我意识到自己累了，应该去睡了。如果关灯前我已经躺在被子里看了一个小时的书，那么当我在床上伸直四肢时，我就感受不到劳作过后再躺下的那种无比舒适的感觉。

当门后和壁橱里的那些杂物被清理得越来越少后，我开始向其他看得见的杂物发起进攻。举个例子，我们订阅了很多杂志，原本杂志散落在各处，因而我们总是会在无意中把它们弄脏。现在我清理出一个抽屉，把杂志放进去，这样平时我们就看不到它们，而去健身房之前则可以随时拿上一本，很方便。原来我把很多邀请函、学校通知、提醒纸条都贴在一个记事板上，现在我把它们撕下来，全放到一个标注为“即将到来的事件和邀请”的文件夹里。我并不比以前更有组织性，但是我们视野中的杂乱减少了。

我一直对清理杂物充满恐惧，因为这看起来是一项如此累人的工作。这确实是一项累人的工作，但现在，每次我扫视公寓四周，看到腾出来的空间和家里一副秩序井然的样子时，我就又重新获得了能量。我为改善后的公寓环境感到震惊，我一直在等着杰米说：“一切都是这么完美！你做了这么多工作，现在的一切都比原来好多了！”但他从没说过。一方面，因为我爱我的小红花，所以这让我有些失望，但另一方面，他也没有为需要把500磅的杂物运到二手店去而向我抱怨，那可相

当费力。而且，即使他没有像我期待的那样表扬我的努力，这也确实不重要，杂物清理本身就能让我重新变得精力充沛起来。

完成一件苦差事

没有完成的任务消耗着我的精力并让我感到内疚。因为没有给朋友买结婚礼物，我觉得自己是一个坏朋友；因为没有做皮肤癌检查——我有一头红发，而且皮肤非常白——我觉得自己是一个不负责任的家庭成员；因为刚学走路的埃莉诺没有新鞋子，我觉得自己不是一个好家长。我总想象着自己正坐在一台蜂巢一样的笔记本电脑前，持续不断的工作提示音在脑中嗡嗡乱响，说着“快做！快做！”而我只能无力地试图关掉它们。是时候放松一下了。

我坐下来写了5页的行动计划。写计划在某种程度上是一种享受，但因为写完后我就必须行动，所以我一直尽量避免写计划——有些计划甚至拖了好几年。为了保持士气，我特意加入了一些只需5分钟便可以完成的简单任务。

接下来的几个星期，我顽强地按照计划行动——我做了人生第一次皮肤癌检查，我擦了窗户，我为电脑做了备份，我查清了一张神秘的有线电视账单的来源，还把一只鞋子拿去重新安了一个鞋跟。

当我在计划表中罗列的那些更加难以完成的任务里苦苦挣扎的时候，我还不得不面对许多“回旋飞镖型苦差事”——我以为已经做完了的差事又重新回来了。原定日期过去18个月后，我终于完成了计划表里的所有任务，真应该为我自己鼓掌。我去牙医那里洗牙，结果发现我一颗补过的牙的填充物腐烂了，于是之后我又要去看牙。拖延了几个月后，我终于让物业来修卧室的墙灯，结果他修不了，只给了我一个电工的电话。我给电工打电话；他来了，把灯从墙上取下来，但他无法把灯重新组装起来。他告诉了我一个维修店的地址，于是我又把灯送到维修店

去。一个星期后，我把灯取了回来，然后又得叫电工来把灯装好。就这样来回折腾。

我不得不承认，一些重复性的工作永远不会从我的任务表里消失，我每天都得做这些事。比如，我开始每天涂防晒霜。好吧，其实不是每天，而是大部分时候。（尽管我知道暴露在阳光下容易得皮肤癌，不健康的牙龈会使牙齿掉落，过分关注皱纹和口臭被证明反而有刺激作用。）

不过有的时候，完成一项任务最难的地方在于下决心去做。一天早上，我开始完成这项任务：花45秒钟写一封只包含48个单词的邮件。这件事在我的脑子里盘旋了至少两个星期。这些未完成的任务非常小，却极大地消耗了我的精神能量。

幸福的一个重要方面是管理自己的情绪，而研究表明，改善情绪最有效的方法之一便是完成一件简单的任务，比如处理一件拖延已久的苦差事。处理这些被忽略的任务激发了我的精神活力，这种神奇的效果是我之前没有想到的。

充满热情，乐观积极

为了让自己更富有活力，我采用了十二信条中的一条：“按照我想要的感觉去行动”——尽管我们以为是我们的感觉决定了行动，但事实上，是我们的行动决定了我们的感觉。比如，研究表明，即使是一个假意的微笑也能引发快乐的情绪。另一个实验也证明，注射肉毒杆菌的人更不容易生气，因为他们不能做出生气的表情。哲学家和心理学家威廉·杰米说：“行动看上去是随着感觉来的，但事实上，行动与感觉是一起的。行动处于意愿更直接的控制之下，而感觉不是。通过调节行动，我们能够间接调节感觉。”基于从古至今的观察结论，我们想要改变自己的感觉，就应该先改变自己的行为。

尽管“感觉到的才是真实的”这句话听起来有些矫情，但这个策略事实上非常有效。当我感到懈怠的时候，我就开始在行动中投入更多的活力。我加快走路的步伐，打电话的时候也不停下脚步。我尽量让自己的声音听上去更热情、更温暖。有时候花时间和孩子待在一起让我感到很疲惫。于是某个下午，我试图设计一个可以让我躺在沙发上进行的游戏。我在出游戏点子这方面出奇地得心应手。我跳到房间里说：“孩子们，让我们到帐篷里玩！”这些做法真的管用。通过在行动中注入更多的活力，我确实成功地激发出了自己潜在的能量。

1月底，我认为我的幸福计划已经有了一个充满希望的开始，那么，我感到更快乐了吗？现在下结论为时尚早。我确实对快乐和幸福的感觉变得更敏感了，也感觉自己变得更平和，而且尽管我仍然会时不时地觉得不堪重负，但这种时刻已经少多了。

我发现，在我做出好的行为时给予自己奖励能让我更好地坚持下

去，哪怕这种奖励仅仅是在计划表里做上标记。一点点的强化也有作用。然而我知道，我必须不停地提醒自己坚持住，特别是我发现自己保持房间整洁的热情到月底就有些消退了。清理衣橱带来的巨大成就感令我欣喜，但保持公寓整洁则像西西弗斯的任务一样是永远完不成的。也许“一分钟守则”和“晚间清扫计划”能激励我定期清扫公寓——尽管只是小规模的清理，但这样也足够避免房间回归到之前的脏乱状态了。

无论如何，秩序和精力充沛的状态带来的满足感令我惊奇。衣橱原来乱得让我不想多看一眼，现在却整洁得让我愉悦；桌脚堆积的废纸也消失了。塞缪尔·约翰逊说：“通过忍受小的痛苦，我们获得了尽可能多的幸福，这是一件了不起的事。”

第2章　用心经营婚姻

- 停止唠叨
- 不要总是期待爱人的赞美
- 用正确的方式争吵
- 不要当对方是情绪垃圾桶
- 表达你的爱

在研究幸福和婚姻的过程中，我发现了一个令人警惕的事实：人们对婚姻的满意度在他们的第一个孩子出生后明显下降。新生儿和孩子青春期的到来尤其会给婚姻带来很多的压力，往往到了这个阶段，夫妻间对彼此的不满便开始出现了。

事实的确如此，杰米和我已经结婚11年了，在我们的第一个女儿伊丽莎出生以后，我们之间发生小口角的次数显著增加。直到最近，“你就不能自己做吗”这句话第一次从我口中说出来。在过去的几年里，我学会了抱怨、唠叨和故意拖延。是时候处理一下这个问题了。

可能听起来很平淡——那是在法学院的图书馆，我和杰米初次相遇。从那一刻起，我们之间就充满了强烈的爱。那时候我读大一，他读大二。他当天穿的那件玫瑰色的夹克衫至今还挂在我们的衣柜里。不过，在最近几年里，我开始担心，我们之间不断积累的小摩擦和小口角会让我们无法再像以前那样经常表达对彼此的爱。

我们的婚姻并没有出现问题，我们经常表达我们的相互喜爱。我们

彼此宽容，对冲突的处理也很好。婚姻专家约翰·戈特曼将那些人际关系中的破坏因素概括为“末日四骑士”，即拖延、反击、批评和轻蔑。虽然有时候我和杰米之间也会出现拖延、反击和批评，但是从来没有轻蔑。轻蔑是四种情况中最糟糕的一种。

但是，我们也养成了一些坏习惯——尤其是我。我想做出改变。

改善婚姻状态显然是我的幸福计划中的目标之一，因为良好的婚姻是幸福的重要源泉。这在某种程度上解释了为什么快乐的人更容易结婚，也更容易拥有持久的婚姻。因为快乐的人是更好的约会对象和更令人放松的伴侣。同时，婚姻本身也会带来幸福感，它会给予夫妻双方所需的支持和陪伴。

对多数已婚人士来说，婚姻是其他重要人生选择的基础，包括住在哪里，是否要孩子，交哪些朋友，做什么工作，用什么方式休闲娱乐。婚姻的质量决定了他们整个人生的晴雨，这就是为什么我决定不但要把婚姻纳入我的幸福计划，而且要尽早处理。

我与杰米的夫妻关系是我的生活质量的主要影响因素，也是我最难处理的一件事。很多时候我都在表达不满，与杰米争吵，对他的责备也很多。比如灯泡坏了，或者公寓脏乱，甚至工作上的压力，这些都会让我怪罪杰米。

杰米是一个有趣的综合体——他有爱嘲讽的一面，这让他显得有距离感，和他不熟的人会觉得他对人过于尖刻，但是他的内心其实非常温柔。［他喜欢的电影通常让我觉得过于压抑，比如《战栗汪洋》（*Open Water*）和《落水狗》（*Reservoir Dogs*）。但是他也喜欢温情片。他最喜欢的电影是《情到深处》（*Say Anything*）。］我会因为他拒绝承担一些家务而烦恼，但他也会给我惊喜，比如他会偷偷升级我的电脑。他会叠被子，但是他喜欢乱扔衣服。他不善于准备生日礼物，但他总能时不时地带回可爱的小礼物。他是一个好性格和坏性格的综合体，而我最

差劲的地方就是总是注意他的缺点，却把他的优点当作理所应当。

我明白，和我的幸福计划息息相关的一个重要的事实，就是我不能改变任何其他人，我能改变的只有我自己。为了寻找灵感，我求助于我的十二信条的最后一条，“爱是一切”。

这条信条来源于我的一位朋友。那时候她在考虑接受一份压力非常大的工作，接受就意味着她要和一个难以相处的人共事。处理招聘流程的人对她说：“坦白地告诉你，这个人工作高效，但他是一个难以相处的人。所以你要仔细想好是否接受这份工作。”我朋友真的想要这份工作。所以她决定，“爱是一切”。她不去计较对方的坏脾气，也从来不在背后抱怨对方，甚至不去听其他人对那个人的批评。

“你的同事不会觉得你虚伪吗？”我问。

“不，”她说，“他们希望也能像我一样宽容。那个人把大家搞得很崩溃，但我还是会坦诚地说我喜欢他。”

如果我朋友能这样对待他的同事，那我为什么不能这样对待杰米呢？在内心深处，我深爱杰米，但是太多琐碎的事阻挡着我表达爱。我的行为没有达到我给自己设定的标准，而当我为自己的错误感到懊悔时，我就会做得更差。

爱是一件有趣的事情。我会毫不犹豫地把自己的一个肾捐献给杰米，但是当他让我顺路去药店取一个剃须膏的时候，我就会觉得很厌烦。研究表明，情侣之间发生冲突的常见原因是金钱、工作、性、交流、宗教、孩子、彼此的父母和家庭、表达感谢和休闲活动。新生儿的出生也很容易引发冲突。虽然这些类别看起来已经很全面了，但并没有囊括我的问题。我努力而审慎地思考我的婚姻和我能做出的改变，我希望能够重新恢复新婚还没有孩子的时候我们对彼此的温柔和耐心。

首先，我需要改变我处理家务工作的方法。我花了太多的时间分配任务和唠叨。我不但唠叨杰米让他做他的那份，我还唠叨他要他赞美我做的工作。同样，我想变得更加轻松，尤其是在我生气的时候。吉尔伯特·基思·切斯特顿的一句话在我的头脑中回响："想得多一点儿很容易，想得少一点儿很难。"我不想再把杰米的存在当作理所应当。平日里的贴心举动比情人节的花更加重要。我想要给杰米一些小的奖励、赞美和欣赏。不论如何，就像我的成长的秘密所说的，"你每天做的事情比你偶尔做的事情重要得多"。

杰米并没有问我这个月计划做什么实验，我也没告诉他。我很了解他，虽然他知道他在某种程度上是我的实验室小白鼠，但是如果他知道了我的详细计划，他还是会有潜意识的反应。

我知道，实现这些目标对我来说会很困难。每天都坚持实践所有的行动计划是不现实的，但是我希望自己能把目标定得高一点儿。我从提升能量和清理杂物开始我的幸福计划的一个原因就是，我知道如果我不再有精神和身体失调方面的压力的话，我就能表现得更加游刃有余。听起来很滑稽，但这项计划已经奏效了。现在，我的衣柜更加整洁，我的睡眠更加充足，而我自己也处于一种更加快乐、平和的心境之中。现在，我所面对的挑战是，我已经有1月的行动计划要继续了，而现在我还要加入2月的计划。

停止唠叨

杰米讨厌别人唠叨他，我也讨厌唠叨别人。然而，我发现自己现在越来越爱唠叨了。研究发现，伴侣之间的友谊和激情在很大程度上决定着婚姻的浪漫性，而没有什么比唠叨更能破坏友谊和激情了。无论如何，唠叨是无益的。

制作我们的家庭情人节卡片是我对这项行动计划的首次尝试。像很多人一样，伊丽莎生下来五分钟以后，我就迫不及待地想要发出庆祝卡片。这次，我决定在2月发出家庭情人节卡片，而不是等到12月忙得不行的时候再发。

到了今年发出卡片的时候了。当时杰米和我正坐在一起看电影《第三类接触》，我拿出一大堆信封开心地问他：“你想要装卡片还是封信封？”

他给了我一个不情愿的表情说：“别强迫我。”

我犹豫着怎么答复他。我是否应该坚持要他帮忙？我是否应该告诉他让我自己做所有的事情是不公平的？一方面，我已经预定了卡片，挑选了埃莉诺和伊丽莎穿着芭蕾舞服装的照片，我只不过希望他能帮忙做一些简单的事情。另一方面，做这些卡片是我的主意，让他帮忙是不是公平呢？当然，公平不是最重要的事情。我宁可自己完成信封也不愿意继续唠叨。

“没关系，”我叹了口气对他说，“我自己做吧。”看着杰米懒洋洋地躺在沙发上，我心里确实有一点儿不舒服，但是我意识到比起只看电视不做信封，这次没有唠叨让我感觉更好。

电影结束后，杰米看着我坐在一大堆封装好了、贴了邮票的红色信封中间。

他把手放在我肩膀上，问："你愿意在情人节做我的情人吗？"

我很高兴自己当时没有唠叨和强迫他。

为了让停止唠叨变得更简单一点儿，我给自己做了一个预防唠叨的技巧清单。首先，因为唠叨别人做事很吵，让人听了很烦躁，我使用了这样一个方法，就是用不说话的方式建议别人做事。当我把一封信放在前门的地板上时，杰米就明白我希望他在上班的路上寄出这封信。此外，我还限制自己把提醒的话减少到一个词。我在杰米吃完午饭的时候只说了一句，"摄影机"，而不是大声冲他喊，"还记得吗，你答应过，你会在我们去公园之前弄清楚我们的摄影机有什么问题！"杰米还没有把滑梯从地下室里搬出来，但我提醒自己，任务不一定要按照我的时间表来完成，于是我克制住了唠叨的冲动。我一想到埃莉诺应该会喜欢滑梯，就希望立刻把滑梯从地下室拿出来，但这实际上并不是什么紧急的事情。我没有纵容自己使用常见的"都是为了你好"这种方式去唠叨，我也从不催促杰米带雨伞，吃早餐，或者看牙医。虽然有些人觉得这一类唠叨是在表达关爱，但是我觉得一个成年人应该能自己决定是不是需要穿外套。

最显而易见的（也是最没有吸引力）的预防唠叨的技巧是自己做这些事。我希望我们总是有足够的现金，但我为什么要觉得这是杰米的责任呢？一旦我接手这个任务，我们就总是有足够的现金了，我也能变得更开心了。而当杰米负责一件事的时候，我也不许自己在旁边吹毛求疵。我觉得他在换摄影机的时候花的钱太多了，但那是他的决定，我不应该干涉。

我试着观察和欣赏所有杰米做的事情。我发现自己确实有"不经意地高估自己"这个毛病。这正是加里森·凯勒命名的"沃布冈湖谬

误”（Lake Wobegon Fallacy）[注]。这个谬误是说我们每个人都觉得自己的表现在平均水平以上，而这是不可能的。在一项研究中，一个工作小组的每一个成员都被要求以百分比的形式评估自己对团队的贡献，而最后他们的总分加起来是139%。这也有一定道理，因为我们对自己的工作比对他人的工作了解得多。我抱怨我花了太多时间在付账单上，但是我低估了杰米在汽车维护上所花的时间。

我的一个朋友有一个激进的办法：她和丈夫不分配家务。虽然他们有4个孩子，但他们达成协议，从来不说“你要带孩子去参加生日聚会”或者“修一下洗手间，又漏水了”这类话，他们的系统能够良好运行是因为他们都会自觉地承担一些责任。即便如此，我也不愿意这样生活，这对我来说不现实，虽然它听起来很诱人。

---

1. 沃布冈湖（Lake Wobegon）这个名称，源自加里森·凯勒（Garrison Keillor）虚构的草原小镇。沃布冈湖小镇是一个假想的、位于美国中部的小镇，镇上的“女人都很强，男人都长得不错，小孩都在平均水平之上”。——译者注

不要总是期待爱人的赞美

我发现，我还有一个不那么明显的唠叨方式：我会唠叨自己做的一切。我唠叨，是希望杰米能给我更多的表扬。

像制作情人节卡片这样的家庭事务，我意识到相比较于得到帮助，我更想得到的是杰米说“啊，女儿们的照片太棒了！”“你这些情人节卡片简直做得太好了！”诸如此类的话。我想要一朵小红花贴到我的作业本上。

我为什么这么需要小红花呢？是为了满足我的虚荣心吗？是为了让自己更有安全感吗？不论原因是什么，我知道我应该停止要求杰米为我的好行为鼓掌，甚至，我需要停止要求杰米关注我的好行为。所以我制订了这个行动计划：“不要总是期待爱人的赞美。”

直到我开始仔细观察，我才发现对赞美的需求对我的行为影响之大。一天早上7：30，我穿着睡袍蹒跚着来到厨房——我整晚都被埃莉诺折腾，基本没怎么睡。杰米6：00起床接替我照顾埃莉诺，让我得以睡上一会儿。

“早上好。”我打开健怡可乐的时候嘟囔着说。我并没有为自己宝贵的90分钟睡眠而对他说一些感谢的话。

杰米等了几秒，突然说：“我希望你能感谢我今天早上为你争取的时间。”显然，他也需要小红花，即便他并不擅长给别人发小红花。

我已经为自己能在婚姻中表现得更好而努力了一段时间，而我正在为自己学了这么多东西而拍着自己的背鼓励自己。所以我当时理应用一

种温柔的声音说“我当然很感激，太谢谢你了，我的英雄”，然后给杰米一个感激的拥抱。但是我没有。因为杰米也并没有为我整晚陪着埃莉诺而给我一朵小红花。我唠叨说：“我是很感谢，但你从来没有因为我让你睡觉而给我赞赏。那么你让我睡觉的时候我为什么要给你赞赏呢？”杰米的表情让我特别希望自己没有这么说。我想起了我的第九信条“放轻松”。

于是我用我的手臂环绕着他说：“对不起，真的，我不应该那么说话。我确实感激早上能多睡一会儿。”

“你知道，”他说，“我真的想帮助你，而且我也确实感激你总是让我睡。”

“好的。”

我们拥抱了至少6秒钟，而我恰好从研究中了解到，6秒钟是促使催产素和5–羟色胺这些改善情绪的化学物质分泌并发挥作用所需的最短时间。紧张的一刻过去了。

这次交流教给了我重要的一课，就是怎么更好地管理自己的言行。我以前总是自以为是地告诉自己，我“为杰米”或者“为某个团队”做了一些琐事或者付出了一些努力。虽然这听起来很慷慨，但是它带来了一个不好的结果，就是当杰米或其他人没有欣赏我的努力的时候我就会很恼怒。相反地，现在我告诉自己：“我是为自己做的这件事。这就是我想做的事情。”是我想要发出情人节卡片，是我想要清理厨房的碗柜。这个说法听起来很自私，事实上却是一种不那么自私的做法。因为它意味着我不会再唠叨杰米或者其他人给我一朵小红花。我甚至不需要别人注意到我做的事情。

我有一个朋友的父母曾深入地参与过美国民权运动。这个朋友告诉我：“他们总是说，你需要为自己做那些事。如果你觉得自己是在为别

人做，你就会希望别人表扬你、感激你，因为这件事给你奖励。但是，如果你是为自己做的这件事，你就不会期待别人做出什么特别的反应。”我觉得这个说法是对的。

不论如何，虽然我说了这么多关于小红花的话，我必须承认，我还是觉得如果杰米能更大方地给我一些认可会是一件很贴心的事情。不论是不是应该，我还是想要小红花。

用正确的方式争吵

停止唠叨相对于其他一些我想要做出的改变来说还是比较容易的。我在第二个行动计划上面临着更加严峻的挑战，那就是改善我的态度。婚姻冲突通常分成两类，能够明确解决的冲突和不能明确解决的冲突。不幸的是，更多的冲突属于后者，比如“我们该怎么花这些钱”或者“我们应该怎么教育孩子们”，而非前者，比如“我们这个周末应该看什么电影”或者“这个夏天我们应该怎么度假”。

意见不同是不可避免的，有时甚至是有价值的。如果杰米要和我争论的话，我希望争论的事情是有趣的。因为这样在争论的过程中我们仍然可以开玩笑，甚至可以很亲密。

我还总想征服他人，我会冲家人大声喊叫。在某些小争吵中，我经常会突然脾气失控而毁掉整个家庭气氛。我曾疑惑，为什么愤怒会和骄傲、贪婪、暴饮暴食、放荡、懒惰和嫉妒一起被列为“七宗罪”，因为它看起来并非不可饶恕。后来我发现，这七宗罪被列为死罪不是因为它们的严重程度太高，而是因为它们可以衍生出其他更加严重的罪行——它们是打开通向其他大罪的大门。在这七宗罪中，愤怒是我的死对头。

争吵的形式对于婚姻的健康很重要。戈特曼的一项名叫“爱的实验室”的研究发现，一对伴侣怎么争吵比争吵得有多频繁更重要。用正确的方式争吵的伴侣每次只处理一个严重的问题，而不是纵容自己牵扯自从第一次约会以来的所有不满。这些伴侣的争论会平息下来而不是彻底爆发成“战争”。他们避免扔出“你从来不……”或者“你总是……”这些炸弹。他们知道怎么结束一场争吵，而不是吵上几个小时。他们会采取“修复手段”，即注意语言和行为的使用以避免负面情绪升级。他们能

够注意到伴侣承受的压力：丈夫承认妻子因为工作和家庭的压力而负重不堪，妻子承认丈夫被夹在她和自己母亲之间容易两头不讨好。

下面是一个没有使用正确方式争吵的例子。虽然我不愿意承认，我还是会时不时地打呼噜。我讨厌听人讨论这件事，因为打呼噜听起来一点儿也不性感。有天早上，杰米拿这件事开玩笑。我试图“放轻松”，所以当时我和他一起笑了。

几个星期以后，我和杰米一边听我们最喜欢的新闻电台一边等着6：30的闹钟。我陶陶然地提起，因为我清理掉了那么多没用的东西，我们的卧室变得多么整洁。而杰米用一种甜甜的、开玩笑的语气说：“我每天伴随着两件事开始我的一天，第一件就是你的呼噜声。”

结果我一下子就生气了，我冲他大声喊道，“这就是你一大早要跟我说的第一句话吗？”我把我的枕头扔到他脸上，然后下了床。“你一大早说的第一件事就是我打呼噜，你就没有任何好话要跟我说吗？”我气冲冲地穿过房间，把衣服从柜子里扯出来。“如果你想让我停止打呼噜的话，就在我打呼噜的时候戳我一下，但是不要反反复复地说！”

接受教训了吗？由于上一次我和他一起笑了，因此我让杰米觉得打呼噜是一个可以开玩笑的话题。这一次我依然试着放轻松，但是我做不到了。我希望我能一直轻松地开自己的玩笑，但是在一些情况下我就是做不到。我应该在之前给出更诚实的反应，这样至少就不会有最终的爆发了。杰米没有得到一点预警，没人告诉他他的玩笑会让我发怒。而我也不想理会什么“用正确的方式争吵”了。这次，我没有管理好自己，没能坚持自己的行动计划。我甚至没办法让自己道歉，我只想忘了这件事。但是下一次，我希望我能做得更好。

在婚姻中，减少负面的经历比积累正面的经历来得重要。因为人们有一种“负面偏好”（negativity bias）：我们对负面事物的反应比对正面事物的反应来得更快、更强烈、更持久。事实上，在几乎所有的语言

里，描述负面情绪的词语都比描述正面情绪的多。

一般而言，我们需要至少5个正面的婚姻行为才能抵消1个关键性的或者毁灭性的负面行为带来的影响。所以，改善婚姻状况的一个办法就是保证正面的事物远远多于负面的事物。如果一对伴侣的互动几乎都是很有爱、很友好的，那么对这对伴侣而言，忘记偶尔的不愉快就会变得更简单。不过，我有一个感觉，我和杰米可能需要不止5个正面的婚姻行为才能抵消我们在打呼噜这件事上的冲突带来的负面影响。

· · ·

用正确的方式争吵对提升我的幸福感影响很大，因为没能用正确的方式争吵是我愧疚情绪的重要来源。就像马克·吐温所说的，“良心不安就像是嘴里有头发一样”。杰米做了令人恼怒的事情，我吼了他，然后我对自己的行为感到愧疚，而我又会把这件事怪罪给他。但是，我意识到我的愧疚并非主要来自杰米的行为，而是主要来自我对他的行为的反应。用正确的方式争吵减少了这种愧疚感，因而让我觉得更加幸福。

有一天，当我又一次用不正确的方式争吵时，我更加清晰地理解了这个观点。在那个周末，我们和杰米的父母一起度了一个小假。我的婆婆朱迪和公公鲍勃是非常好的旅行伙伴，他们爱帮忙，好相处，对混乱的容忍度很高，但他们喜欢在旅行时打好充足的提前量。我们急着出门去和他们会合，所以我没来得及吃饭。当我们离开公寓的时候，我才意识到我还饿着肚子。为了快速解决这个问题，我吃了心形盒子里的巧克力豆，那是伊丽莎在情人节得到的礼物。

吃掉那些糖果让我觉得愧疚而且有点儿不舒服。我变得不能阻止自己说令人讨论的话。我表现得越差，我的愧疚感就越强烈，之后我的表现就变得更差。

“杰米，能把这些纸从我眼前移走吗？”

“伊丽莎，不要靠在我身上，你把我的胳膊弄疼了。”

“杰米，你就不能拿一下那个袋子吗？”

这趟旅行的开始已经很糟糕了。而直到我们到达酒店，我还是不能控制自己的坏情绪。

“你没事吧？”杰米问我。

“当然没事，我很好。”我控制了一下自己，嘟囔着说，但是我的坏情绪不言自明。

那天晚上，在伊丽莎和埃莉诺都睡了以后，我们终于有个机会好好说说话。我们喝了餐后咖啡，然后谈论了一会儿《纽约时报》上关于VX-950的文章——VX-950是一种处于临床测试阶段的丙肝特效药。

我们很关心这个临床测试。杰米曾开玩笑说他到处是伤。他的膝盖有问题，他童年时期接受的一个手术给他留下了明显的伤疤，他还有偶尔发作的背部痉挛，但他主要出问题的地方是他的肝——他患有丙型肝炎。

丙肝并不具有除了血液接触以外的传染性。杰米没有任何明显的丙肝症状，他是在血液检测的时候发现自己有丙肝的。如果出现肝硬化，他的肝就不再工作了，那个时候他就会有很大的麻烦，但是现在他完全没有问题。同样，健康上的问题总会引起资本的关注。如果很多人有同样的病症的话，制药公司就会努力找到一种治疗药物。美国大概有300万人患有丙肝，全球大概有1.7亿人患有丙肝，所以治疗丙肝是一个热门的研究领域。杰米的医生预测新的更有效的治疗方法会在5~8年内得到批准。而丙肝演变成肝硬化有很长的周期，大部分人患丙肝后20~30年都不会发作。

30年听起来像是一段很长的时间，但是杰米是在8岁的时候经由一

个心脏手术感染丙肝的——那个时候的输血过程还没有丙肝检测，而现在，杰米已经30岁了。

现有的治疗方式是服用聚乙二醇干扰素。但是这个疗法对于杰米没有效果，除了有一年副作用使他发展出类似于流感的症状，他需要不停地吃药和每周去打针。现在我们都希望杰米的肝能够坚持下去，直到研发人员找到新的疗法。除了肝硬化导致的肝功能失效以外，丙肝还会增加患肝癌的概率。谢天谢地，还有肝移植这一最终手段，虽然肝移植很困难、风险大，肝源也很难找。

所以，我们都对《纽约时报》关于丙肝新疗法的描述很感兴趣。我公公鲍勃觉得这篇文章给人很大的信心，但是他的每一个评论都遭到了我的反对。

“根据文章，这项研究很有前景。”他说。

“但是杰米的两位医生都告诉我们，最少要等到5年以后相关药物才能得到批准。”我说。

“这篇文章说他们的进展很大。”他温和地说。鲍勃从来也不用过于强烈的措辞争论。

“但是离上市还很远。”而我总是语气过于强烈。

“这个领域的研究异常活跃。”

“但是时间战线很长。”

……

我发现我评价鲍勃过于乐观的时候并不多，他在做决策时强调理性和概率，而且他自己严格遵守这项原则。他会用一个黄色的记事本记

事，上面分成“优势”和“劣势”两栏。他的习惯是收集各种不同的观点，他有“市场有好有坏”的超然态度。而面对丙肝新疗法的问题，他采用了一种乐观的态度。我为什么要和他争论呢？我不同意他的观点，但我又不是医生，我知道什么呢？

我给自己设定的新的行为标准很高，但并非不切实际。我知道我在这个问题上如此好斗并非出于恼怒，而是因为我想保护自己，不想让自己存有渺茫的希望。鲍勃说的都是积极的一面，如果我没有和他争辩，那么我会感觉更好。我确信自己说的这么多令人泄气的话会让鲍勃感觉很糟，当然也会让杰米感觉很糟。而这么爱争吵也让我自己感觉很糟。我需要记住，用正确的方式争吵，不仅仅是对你的丈夫，而且是对所有人。

另外，我也学会了不要在饿肚子的时候一口气吃半磅的巧克力豆。

不要当对方是情绪垃圾桶

在我研究怎么“用正确的方式争吵”的过程中，我收集了大量的关于婚姻和亲密关系的书。

“如果有人看见我们的书架，他一定会觉得我们的婚姻出现问题了。”杰米观察到。

“为什么？”我大吃一惊地问。

“看看你都收集了什么书，《婚姻生活的7大原则》《仅有爱是不够的》《精心呵护你的婚姻》《分手》《一个人的痛苦》。如果我不知道你在做幸福计划的话，我自己都要开始担心了。”

“但是这些材料很好，”我说，“这个领域有很多有趣的研究。”

“当然，但是人们不会没事读这些书的，除非他们有问题。”

也许杰米是对的，但是我很开心有机会读到关于婚姻和亲密关系的最新研究成果，我学到了很多东西。比如，男人和女人在追求亲密关系的方法上有一种有趣的差别：虽然男人和女人都同意分享行为和袒露内心很重要，但是女人对亲密时刻的理解是面对面的沟通，而男人认为亲密就是并肩工作或者坐在一起玩游戏。

所以当杰米问我“想不想看电视剧《圣盾》（*The Shield*）”的时候，我从他的眼神中明白，对他来说一起看电视算得上真正有质量的时间，而不是“我们坐在一个房间里看电视谁也不理谁”的垃圾时间。

“好主意！”我回答。虽然躺在床上看一部关于洛杉矶的流氓警察的

电视剧听起来不怎么浪漫，但当我们舒服地躺在枕头上时，一切都感觉很好。

也许正是因为男人对于亲密关系的标准这么低，所以不论是男人还是女人都觉得和女人的关系更紧密，和女人相处比和男人相处更让人愉快。女人对于他人的同情要比男人多。（不过男人和女人都对动物有相同程度的同情心，虽然我也不知道这个比较有什么意义。）事实上，不管是对于男人还是女人，评价“某人是否孤独”的最可靠的指标是和女人相处的时间。这个研究结论让我很震惊，这意味着与男人一起度过的时间并不算数。

这项研究让我改变了我对杰米的态度。我全心全意地爱着他，我知道他也爱我；我知道我可以完全信任他，向他吐露心声，但他从来不想和我进行坦诚而深刻的对话，这让我很烦恼。特别是，我希望他能对我的工作更感兴趣。我妹妹伊丽莎白是一个编剧，我羡慕她有她的写作伙伴萨拉。她和萨拉差不多每天都会进行关于写作和职业发展的“马拉松对话”。我没有伙伴或者同事可以讨论工作问题，所以我希望杰米可以承担这个职责。

而且，我以前希望能把我所有的不安全感都倾诉给杰米。我一般会用这些诱导性的问题开启对话，比如，“我担心我没有发挥自己的全部潜能”，“我发现自己在社交方面表现得很糟”，或者“如果我写得不好怎么办”，等等。而杰米很明显并不想进行这样的对话，这让我很生气，我希望他能帮助我打消我的焦虑和自我怀疑。

男人和女人都喜欢从女人那里找到理解，这让我了解到杰米并非出于不感兴趣或者不喜欢我而忽略我，他只是不擅长提供这方面的支持而已。杰米不会和我进行长长的讨论，建议我怎么开始一个博客或者怎么构架我的书。他不想花几个小时来增加我的自信，他也不能承担写作伙伴这个职责，期待他这么做是不现实的。如果我需要这种支持的话，我应该换一种方法。我的觉悟并没有改变他的行为，但我不再愤恨了。

我还发现，我越觉得难过，杰米就越不愿意讨论。

“你知道，”有一天晚上我对他说，“我很焦虑，我希望你能想办法让我觉得好一点。我感觉越糟，你好像就越不愿意和我说话。”

“我只是无法看到你不开心的样子。”他回答说。

希望之火再次熄灭了。不是任性让杰米不能成为一个有同理心的倾听者，而是，作为一个男人，他本质上不愿意进行长长的、敞开心扉的对话，而且他还试图避免任何让我不开心的话题，因为他觉得看我难受是一件过于痛苦的事情。现在，虽然我还没有完全让他摆脱这个责任——有时候我还是需要一个有同理心的倾听者，即便他不愿意，我还是要他扮演这个角色——但至少我理解了他的想法。

这次对话让我开始思考我的幸福是如何影响着杰米和其他人的。我听过一句格言：“快乐的妻子，幸福的生活！”换句话说，“如果妈妈不快乐，那么家里的每个人都会不快乐。”最初我并不觉得这些话有什么意义。虽然这些话好像全部都是关于怎么讨好我的，但是如果这些话是真的，这就意味着我对家人的幸福负有极大的责任。

我一度怀疑我的幸福计划很自私，因为这听起来像是我在纵容自己聚焦于寻找自己的幸福。不过，让自己更幸福确实也会让别人开心。我不再呵斥杰米并且为他的笑话发笑，不过这样做的效果远远不止于改善婚姻。通过让自己更幸福，我还增强了自己给予别人快乐的能力。

和不开心的人相比，开心的人通常更宽容，更乐于助人，更有慈悲心，自我控制能力更强，对烦恼的容忍度更高。相反，不开心的人通常更孤僻，更自我防卫，更爱反击，更固执己见。奥斯卡·王尔德曾说过：“一个人健康时不一定开心，但是一个开心的人总是健康的。”

幸福对婚姻的影响尤其明显，因为伴侣很容易被彼此的心情感染。

一个人的幸福感上升30%能够明显增强另一个人的幸福感，一个人的幸福感下降也会造成另一个人幸福感的下降。不仅如此，还有一个令人惊奇的现象，叫作“健康和谐”（health concordance）。伴侣间的健康行为会逐渐变得一致，因为他们学会了彼此在饮食、锻炼、看医生、吸烟和饮酒等各方面的好习惯和坏习惯。

我知道杰米想让我开心。事实上，我看起来越开心，杰米就越试着让我更开心。而无论出于什么原因，当我不开心的时候，杰米也会变得沮丧。所以根据我让自己变得更开心的计划，我决定做到：不要过分倾诉，尤其是对杰米。我只在需要杰米的意见或者支持的时候才会提起我的烦恼，而不会没完没了地倾诉我的小问题。

一个周日的早晨，我找到一个机会实践我的行动计划。这是我们一家少有的平静时刻。杰米正在清理他做煎饼的时候造成的“混乱”，伊丽莎正在专心地读《哈利·波特与火焰杯》，埃莉诺正在用绿色的蜡笔涂漫画书的一页，而我在整理信件。我打开一封来自信用卡公司的看起来很平常的信件，结果发现，由于信用卡公司的一个安全疏漏，我们的一张主要信用卡被取消了，而信用卡公司给了我们一张新卡。

我生气了。现在我需要更新每一个和原来那张信用卡号关联的账户，我不知道自己到底需要变更哪个账户，所以我不得不列一个清单：我们的高速收费通行券、亚马逊账户、我的健身卡……还有什么？而且信用卡公司给出的这个说明也非常笼统，没有道歉，也没有提到会给出任何补偿，以表明信用卡公司会承担他们的责任并弥补其给用户带来的不便。这就是那种会让我生气的小事。因为我需要为此花费宝贵的时间和精力，而做完之后，我并不会获得任何额外的奖励。

“我真是不敢相信！”我愤怒地对杰米说，“他们因为自己的错误取消了我们的信用卡！”我马上就要开始全力谩骂了，这时，我脑中突然浮现了这个月的行动计划，“不要当对方是情绪垃圾桶”。我停住了。我问自己，为什么要因为自己的愤怒毁掉这么一个平和的时刻呢？不论你

心情好不好，也不论你抱怨得有没有理，听别人抱怨都是一件很烦人的事情。我深吸了一口气停了下来。“好吧。”最后，这就是我说的全部的话，并且尽量让自己的语气显得很平静。

杰米惊奇地看着我，然后松了一口气。他一定知道我花了多大的力气控制自己。当我起来倒咖啡的时候，他什么也没说，站起来给了我一个拥抱。

表达你的爱

我从来没忘记过我在大学时期读到的皮埃尔·勒韦迪的话：“世界上没有爱，只有爱的表达。”不论我心里的爱是怎样的，别人能看见的只有我的行为。

当我回头看我的计划表的时候，我能看到一些行动计划，比如“经常清理，保持整洁”旁边标记了一排笑脸，而另一些行动计划旁边则是一些叉号。我在诸如“早点儿睡”这些计划上做得远比“不要总是期待爱人的赞美”这些计划要好。幸运的是，“表达你的爱”看起来像是那种能够很容易变成一个快乐的习惯的计划。

一些表达爱的方式很简单。虽然不知道专家们是怎么得出这些统计结果的，但是研究发现，人们有47%的可能性觉得常常表达爱意的家人比不常表达爱意的家人更亲近。于是我尽可能借着每个机会对杰米说“我爱你”，并且在我的电子邮件最后附上“我爱你”的缩写，我也更经常地拥抱杰米和我生活中其他重要的人。拥抱能够释放压力，促进亲密感，甚至止痛。在一项研究中，研究者让大家在一个月里每天给出五个拥抱，该实验的目的是让大家拥抱尽可能多的人，以让自己也变得更开心。

有一些事情我已经做得很好了。由于我不想任何我写给杰米的电子邮件里面包含令人厌烦的问题或者提醒，我养成了给他发令人愉快的消息的习惯，邮件的内容通常是关于女儿们的趣事的。

有一次我去参加一个会议，正好路过杰米在市中心的办公室，我停下来用手机给他打了一个电话。

“你在办公室吗？”我问。

“是啊，为什么这么问？”

“往下看，圣巴托洛缪教堂的台阶上。有没有看见我在跟你招手？”

“是的，看到了！我也在和你招手！”

花点儿时间做这件傻乎乎的、可爱的事情让我充满了喜悦。这种情绪持续了好几个小时。

这些都是很微小的行动，但它们往往会给我和杰米的互动带来惊喜。我也找到了一个机会做出更大的行动，当时我的婆婆朱迪的生日快到了。

我自己的父母和对方的家人在我们的生活里扮演了重要的角色。我的父母凯伦和杰克生活在堪萨斯城。我父母或者其中一人每隔几个月就来看我们一次，而我们一年至少去两次堪萨斯城和他们团聚。杰米的父母就住在我们旁边，毫不夸张，在他们的公寓楼和我们的公寓楼之间只有一幢孤零零的小房子。当我们在社区里散步的时候，我们经常能看见他们朝我们走来。他们可能正要去喝咖啡或者去菜市场。朱迪一头银发，总是戴着漂亮的围巾，而鲍勃则步态僵硬，戴着羊毛帽子。

幸运的是，在我们的婚姻中，杰米和我在看待我们与两对父母的关系的重要性方面的态度高度一致。所以很自然地，我会记着朱迪的生日。如果我们问朱迪她想怎么庆祝生日，她一定会说她无所谓。但是如果你想知道人们希望被怎么对待，那么最好还是看看他们自己是怎么做的，而不是全盘接受他们告诉你的。朱迪是我遇见的最可靠的人之一，她从来不忘记自己的责任，也从来不会答应了什么事却不做，或者错过任何重要的日子。虽然她坚持说交换生日礼物或者节日礼物对她一点儿都不重要，但是没有人能比她本人更善于送出贴心而包装精美的礼物

了。比如，她每年送给我们的结婚礼物都遵循着婚姻纪念的传统主题。我和杰米结婚的第四年在传统中是“水果和花”纪念日，她便送给我们一套漂亮的有水果和花的图案的被子；第十年是“锡和铝”纪念日，她便送给我们十盒铝箔。

杰米、他的父亲和他的弟弟菲尔都不怎么擅长筹划生日庆祝。过去我的做法是，提醒杰米朱迪的生日快到了，唠叨他赶紧做准备，然后在生日庆祝没搞好的时候摆出一副我早就告诉过你了的嘲讽表情。然而我的幸福计划并没有完全白费，现在我知道针对这个问题的解决方案是什么了：我亲自负责。

我知道朱迪喜欢什么样的聚会——她不喜欢惊喜聚会，她更喜欢在家里举办的家庭聚会。她喜欢贴心而非奢华，所以亲手做的可以看出是精心准备的礼物会比在店里买的任何东西更让她喜欢。而且和高档餐馆的晚餐相比，她更喜欢在家做饭。幸运的是，我的小叔子菲尔和他的妻子劳伦都是很有天赋的大厨，他们有自己的餐饮公司。所以，一顿在家里做的饭也可以很高档。

这一整个计划看起来很美好。下面我需要的就是树立执行它的权威了。

我打电话到公公鲍勃的办公室。“爸爸，我想和你讨论下朱迪的生日怎么过。”

“还有点儿早呢，对不对？”

“不早了。如果我们想好好准备的话一点儿都不早了，我觉得我们应该好好准备一下。”

他停顿了几秒。

“好吧，”他慢慢说，“我在想……”

“我有个想法，你听听我的想法看看是不是有趣？”

“哦，好的，”他松了一口气，“你怎么看？”

鲍勃马上对我的计划表示赞成。他对于怎么完成各种各样的令人厌烦的家庭任务有自己的一套，但是制订活动计划不属于他擅长的领域。事实上，家里的每一个人都非常配合，他们也希望朱迪能有一个完美的生日，他们只是不喜欢做这类计划。

在将我的蓝图付诸实践的过程中，我掌握了管理权。聚会的几天前，我发了一封电子邮件给杰米、鲍勃、菲尔和劳伦，感谢他们每一个人的配合：

大家好。距离朱迪的生日聚会只有四天了。

我们需要一堆包装好的礼物。这意味着你们每一个人都要准备礼物！而且，一个礼物是不够的。

鲍勃：伊丽莎和我包装了你的礼物，你是不是要带香槟？

杰米：你有没有买代表你和我的礼物？

菲尔和劳伦：你们打算做什么晚餐？有什么特别的需要我提前准备的吗？你们什么时候到达？这顿饭要配白葡萄酒还是红葡萄酒？你们是不是说过你们要做菜单卡？我觉得朱迪可能会觉得那很滑稽。

所有人：我知道，如果我提醒你们，穿着“我才从沙发上滚下来，我就是随便参加一下聚会”的衣服是不合适的，我会受到全家的鄙视，所以我就不说了。只是记住：表现出这是一个重要的节日和精心准备的态度是聚会成功的关键。

这会是一个有趣的聚会！爱你们。格雷琴

我为这个聚会做了大量的准备。伊丽莎和我去了一间叫“我们的名字是泥”的陶器店。伊丽莎以戏剧为主题装饰了晚餐的盘子。这个主题刚好反映了她祖母的兴趣。我们花了愉快的一个小时（真的是一个小时）翻阅柯莱特蛋糕的官网以找出最漂亮的蛋糕。杰米和我录了一段伊丽莎演唱朱迪最喜欢的歌的视频，埃莉诺在视频里蹒跚学步。

聚会当晚的6：30是我规定的所有人必须到达的时间，我开始了让我焦虑的最后一分钟整理。我母亲喜欢招呼大家，而我也从她那里继承了聚会前过度紧张的习惯，我们把这叫作“女主人神经焦虑症”。有经验的家庭成员知道用一些微小的劳动来转移自己的注意力，比如他们会突然开始用真空除尘器清理房间。但是，杰米6：29才出现，他还穿着卡其裤和格子衬衫，而且没有穿皮鞋。

我忍耐了一会儿，然后小心地用一种轻松的口吻提醒他说：“我希望你能穿得正式一些。”

杰米思考了一会儿，然后说：“我去换一条好一点儿的裤子，这样可以吗？”接着，他上楼去换了他的裤子和衬衣，还有鞋子。

整个夜晚进行得很顺利，和我计划的完全一样。在大人们坐下来吃晚餐之前，孩子们和朱迪一起吃了她们最喜欢的鸡肉沙拉三明治。之后，我们端上了生日蛋糕，大家一起唱了“生日快乐”歌。然后，我们让孩子们上床睡觉，接下来大人们一起吃饭，这次我们吃的是朱迪最喜欢的印度菜。

“这真是一个完美的夜晚。”朱迪在大家站起来要走的时候说，“我喜欢这个夜晚的所有活动。我的礼物、食物、蛋糕……真的，所有的安排都非常好。”显然，朱迪真的很喜欢这个聚会，每个人也都很高兴自己尽了一份力。我觉得，我比其他人更开心，因为这个聚会完全就是我理想中的样子。

这个聚会很好地诠释了我的十二信条中的第三条："按照我想要的感觉去行动"。在此之前，我以为组织这个聚会会让我招人烦，但事实上，用一种带着爱的方式去行动放大了我对每一个家庭成员的爱，尤其是对朱迪的爱。

不过我必须承认，在聚会之前，我时不时地觉得杰米和其他人并没有表现出足够的感激。我很高兴是我做计划，如果有人想要替我做的话我可能反而会不高兴。但我还是想要我的小红花。我想要杰米、鲍勃或者菲尔说："啊，格雷琴，你真的计划了一个特别好的夜晚！多亏了你想出这么聪明、有创造性、贴心的计划！"不过这是不会发生的，所以就让它过去吧。我是为了我自己才做这件事的。

但是杰米很了解我。当朱迪打开她的礼物的时候，杰米从架子上拿下一个盒子递给我。

"这是给你的。"他说。

"给我？"我又惊又喜。"为什么要给我一个礼物？"杰米没说话，但是我已经知道答案了。

我打开盒子——是一条漂亮的项链，项链是用抛了光的木珠子做的。"我很喜欢！"我试戴了以后说。杰米是对的，我仍然需要他的认可。

. . .

恋爱带来的最大快乐之一，就是你觉得世界上最好的人选择了自己。我记得，当年我把男朋友杰米介绍给法学院室友的时候，她说："我以前从来没见过他。"我简直不能想象，在杰米走过大厅或者进入餐厅的时候，难道不应该每个人的目光都落在他身上吗？

然而，伴侣会逐渐开始把对方的存在当作理所当然。杰米是我命中

注定的爱人。他是我的灵魂伴侣。他无处不在，以至于我总是会忽略他。

你对对方的呼唤响应得越欣然，你们的婚姻也越牢固。但养成坏习惯是非常容易的。很多时候，当杰米试图开一个玩笑或者想和我聊天的时候，我听见自己只是嘟囔一声“嗯”，而我的眼睛并没有离开手里的书。另外，婚姻对于一些深层次的交流有一种奇怪的负面效应。多数已婚的人都有这样的经验，就是在某个烧烤聚会上惊讶地发现他们的伴侣正在和一个陌生人侃侃而谈。这可以理解，因为在喧喧嚷嚷的日常生活里进行一个能得到有效回应的深入对话是很困难的。

我养成了一个坏的婚姻习惯。我为杰米考虑的少于我为其他人考虑的。我的行动计划中有一条是“表达爱”，我试着思考我能为杰米做的小事并且试着表达小的关怀。一天晚上，有一些朋友来我们家拜访。在问了大家要的饮料之后，我说：“杰米，你想要喝什么？”通常我只关注怎么照顾客人，所以那次杰米看起来又惊又喜。他的旅行洗漱包坏了，所以我给他买了一个新的，并且装上了旅行补给。我把新的《体育画报》放在桌子上，这样他下班走进门的时候就能看见了。

一个确保你关注你的伴侣的方式是花一些时间两人单独相处。婚姻专家普遍推荐伴侣时常过一些没有孩子的“约会之夜”。然而，我制订的幸福计划中的其中一项挑战就是确定哪些建议是不必遵从的。我无法激发起自己对于“约会之夜”的任何热情。杰米和我经常一起出门，去各种学校、工作或者朋友聚会，但我们更喜欢待在家里，我不愿意在这个时间表中添加额外的项目。

而且，我认为杰米也不会喜欢“约会之夜”这个主意。

然而当我试着提起这个想法的时候，杰米的反应却让我有些惊讶。“如果你愿意，我们可以试试这个方法。”他说。“只有我们两个人一起去看看电影或者吃个晚饭，应该挺有趣的。但是我们出去的次数也

很多了，待在家里挺好的。”我表示同意。虽然他不想出门，但是他认同这个计划的目的，这就让我很高兴了。

除了忽略一些专家建议以外，我还会向一些非专家求教。一天晚上，当我的读书小组对于我们挑选的书没有太多可聊的东西的时候，我便开始向他们请教关于婚姻的问题。

“你们应该在同一时间上床休息，”一个朋友说，“不论如何，这都会带来好的影响。你会睡得更好，或者你们可以做爱或者聊天。”

“结婚之前，我的老板告诉我，婚姻成功的一个秘诀就是每天至少保留三件事，不要对爱人说。”

“我丈夫和我从来不在一次谈话里批评彼此超过一件事。”

“我祖父母已经结婚72年了，他们说每一对伴侣都应该有一项能一起做的户外运动，比如网球、高尔夫，和一项能一起做的室内运动，比如拼字游戏或者纸牌游戏。”

到家以后，我告诉杰米这句话，第二天他买回来一套西洋双陆棋。

. . .

我一直在努力表达爱，最终我决定推动自己实践最高层次的表达：在某一周的时间里，我要对杰米爱得无微不至。

什么是“无微不至”？这类似于一种极限运动，就像是跳伞或者蹦极。这项行动给了我一个超越日常的行为，对自己产生新的、更深层次的理解的机会，而且这一切都是可以在我自己家里完成的。在这一周里，我要对杰米无微不至的好——绝不批评！绝不唠叨！绝不呵斥！我甚至在他问我之前就主动把他的鞋送到修鞋店里去了。

无微不至行动提醒我把自己的行为标准提高。更关心我的朋友或我的家人，而不关心我的至爱杰米是不对的。我们不可能永远生活在一起却没有一点儿不同意见，但我应该至少能做到一周不唠叨他。当然，某种程度上整个2月都是对于这项无微不至行动的热身，因为我所有的行动都是为了提高杰米的待遇水平。但是这周我要把我的无微不至行动上升到一个新的层次。

我经常把注意力放在让我厌烦的事物上，比如杰米一直推迟做计划，他不回复我的电子邮件，他不对我为了家庭和睦做出的努力表达感激。而在这一周，我应该想的是所有我爱的关于他的一切。他很友好、幽默、聪明、思虑缜密、有爱心、有理想、贴心，是个好父亲、好儿子、好女婿，对许多学科有古怪而深刻的认识，有创造性、勤奋、宽容。每晚睡前他都会亲吻我，并且说“我爱你”。他来参加我的聚会时会用手臂环绕着我。他很少发怒或者批评我。他头发浓密。

无微不至行动周的第一个早晨，杰米试探着问：“我想起床去健身房开始我的一天。好不好？”他对于去健身房锻炼有一种强迫症。

我没有勉强地说：“好，现在就去吧，这样你能早点儿回来，我们答应要带孩子们去公园。”相反，我爽快地说：“好的，没问题！”

这可不容易。

花时间重新组织语言帮了我很大的忙。如果杰米从来不去健身房我会怎么想？或者，更糟糕的，如果他不能去健身房呢？我有一个热爱运动的帅气丈夫，这是多么幸运啊，他居然喜欢去健身房！

在无微不至行动周里，当杰米偷偷躲回我们的房间睡觉时，我就让他睡，然后自己去做伊丽莎和埃莉诺的午餐。我把卧室整理得很干净，而不是让瓶子和罐子随便乱扔在台子上。他租了《贵族》（*The Aristocrats*）回来看，而我对他说：“太好了！”我不再把雪糕包装纸扔

得公寓里到处都是。虽然听起来很可悲，但是每一个这样的例子都消耗了我可观的自制力。

有一天晚上我发现杰米扔掉了我还没看过的《经济学人》和《娱乐周刊》杂志。因为无微不至行动，我没有对他纠缠不休。第二天早上我醒来的时候，我意识到这是一件多么小的事情，并且为自己没有把事情弄大松了一口气。

我一直遵循着这句格言，“不要让你的怒气持续到太阳落山”。这句话实际上意味着，我应该小心翼翼地把每一点儿怒火都尽快浇灭，以确保自己在睡前解决掉所有的不愉快。我惊奇地从我的研究中发现，广为人知的“愤怒宣泄法”完全是胡说，没有证据支持“发泄”是健康的或者建设性的。事实上，研究表明，过度表达愤怒并不会释放愤怒反而会放大愤怒。而相反，不表达愤怒通常能让它消失而不留下丑陋的印记。

无微不至行动也让我开始思考杰米和我能在多大程度上接受彼此的指令。可以说，已婚人士都花费了很多时间试图哄骗彼此执行各种各样的小任务，具备合作完成每日任务的能力是快乐婚姻的一个关键因素。很多时候，我希望在我对杰米说“叫一下外卖”或者“把餐具从洗碗机里拿出来”之后，他就能毫不犹豫地执行我的指令。我也确信他希望他能对我说“不要在餐厅外面吃饭”或者“找到地下室的钥匙”，然后我就去执行他的指令。所以这一周里，我尽量在他要求什么的时候不争论，而是愉快地去执行。

随着时间的流逝，杰米看起来并没有察觉到他是这个无微不至行动周的赢家，我为此稍稍有一点儿愤恨。然后我意识到我应该为他没有意识到感到高兴，因为这说明这个无微不至行动周并不会给我们的常规生活带来天翻地覆的改变。

无微不至行动周证明了我的信条“按照我想要的感觉去行动”。因为我对杰米无微不至的好，我发现自己现在对他更加温柔了。不过无论如

何，虽然这是一个有价值的实验，但在一周结束的时候我还是松了一口气。我无法坚持这种强度的无微不至，因为我把自己约束得太严格了。

我在2月的最后一个下午检查了我的行动计划表，我为这个行动计划表对于我整个幸福计划的重要性感到惊奇。持续地回顾我的计划进程，以及每天提醒自己坚持下去，已经给我的生活带来了很大的影响，而这还没到3月呢。我为我的生活做了数不清的计划。自从我9岁以来，我每个新年都会做计划。而这一次我坚持执行了行动计划，这让我能够更有信心地实现我的整个幸福计划，我比过去的每一次做得都好。我听说过一句话："你只能做到你能衡量的事物"，我知道这句话在我的案例中发挥了作用。

2月末，我又得到了另一个重要的启示。长时间以来，我都疑惑怎么找到一个全面的幸福理论。在犯了很多错误之后，我找到了自己的突破性的幸福公式。

这是我在某次坐地铁的时候想到的。我当时正在读布鲁诺·弗雷和阿洛伊斯·斯塔特勒写的《经济学与幸福》（*Happiness and Economics*）。我朝上看了一会儿来消化这句话的含义："研究发现，快乐、不快乐和生活满意度是相互独立的结构。"与此类似，我此前刚刚读过的一些研究也说快乐与不快乐并非同一情感的两面。它们是有区别的，并且分别有各自的起落。我思考着这些逻辑和我自己至今为止的经验，突然觉得一切都有了解释。我的幸福公式在我的脑海中成型了。我当时的感觉就像头顶冒出了一个灵感灯泡一样。这个幸福公式是：

要让自己开心幸福，我需要思考感觉好、感觉坏和感觉对。

简单却有道理。这像是你会在一本破旧的杂志的封面上读到的话，但是说出这句话花费了人们无数的努力。我找到了这个幸福的框架，并试着用它来整理和精炼我学到的每一件事。

若要开心幸福，我需要找到更多积极的情感，所以我要增加生活里的快乐、愉悦、热情、感恩、亲密和友谊的总量。这不难理解。我还需要努力去除坏感觉的源头，这样我就能承受更少的愧疚、悔恨、羞耻、气愤、嫉妒、无聊和恼怒。这也很容易理解。除了增加好感觉和减少坏感觉以外，我发现我还要考虑“感觉对”。

“感觉对”是一个微妙的概念，“感觉对”是指感觉自己正过着自己应该过的生活。对于我自己来说，虽然我的律师生涯是一段很好的经历，但我一直有一种不适的感觉：感觉自己并没有做自己“应该”做的事情。现在，虽然我的写作生涯既是“感觉好”的源头又是“感觉坏”的源头，但我的确“感觉对”了。

“感觉对”关乎所过的生活适合自己，不管是职业、居住地还是婚姻状态等各个方面。它同样关乎美德，包括承担自己的职责，按照自己的预期奋斗。对一些人而言，“感觉对”还包括一些没那么高尚的考虑，比如在工作中升迁至特定职位，或者实现某种婚姻状态。

在最初的几分钟过去之后，发现公式的那种狂喜消失了，我意识到这个公式并不完整。这个公式还欠缺着一些重要的元素。我试图寻找一种方式表达这样一个事实：人们自身的基因中仿佛存在着某组特定的编码，它让人们不断追求卓越，以尽可能地靠近幸福。比如，我们倾向于认为我们以后会比现在更快乐一点儿。而且目的性对于幸福很重要。但是我的公式并不包括这些发现。我试图寻找遗漏的部分，是追求卓越吗？抑或进步？目的？希望？没有一个词让我觉得贴切。然后我想到了威廉·巴特勒·叶芝的话：“幸福，既不是美德也不是乐趣，幸福是成长。我们因为成长而快乐。”当代的研究者也做出了同样的论断。不是达到目的，而是追求卓越的过程，也就是成长，带来了幸福。

当然，是成长。成长解释了诸如马拉松训练、学习新的语言、集邮等事物带来的幸福。帮助孩子们学习走路、实践《朱丽亚儿童食谱》也能让我获得同样的成长的幸福。我父亲网球打得很好，他经常打网球。

但有一天，他开始打高尔夫，不再打网球了。我为他为什么，他说：“网球我越打越差，而高尔夫我能越打越好。”

人的适应性很强。我们能很快地调整自己以适应新的环境——不论新环境是好还是坏——并且会迅速习惯新的环境，视之为常态。的确，当环境恶化的时候，这一特性给了我们很多帮助，但当环境改善的时候，我们也会很快就把新的舒适或者特权当作理所应当。所谓“快乐水车”（hedonic treadmill）现象，或享乐适应症现象，就是指这种人们会很快习惯于那些原本令人“感觉好”的事情，比如新的车、新的职称或者新的空调。习惯让好的感觉消耗殆尽。而成长的氛围抵消了这些，你可能很快就把新餐桌不当回事了，但是打理花园会在每个春天给你带来新的乐趣和惊喜。成长在精神层面是一件很重要的事情，但我觉得物质的成长或者说增加也很令人欣喜。虽然人们都说金钱不能买来幸福，但是今年挣的钱比去年多肯定是件好事。

我找到了最终的公式。这个公式太重要了，因此我把它叫作“第一条普适真理”（我希望自己在年底之前至少能找到另外一条普适真理）：

要让自己开心幸福，我需要思考感觉好、感觉坏和感觉对，而这一切都要在成长的氛围中发生。

我一回到家就打电话给杰米。“我终于找到我的幸福公式了！”我说，“只有一句话，但是这句话可以把所有的研究都串联起来。这些松散的研究结果原本让我感到心烦，但是现在它们都联系起来了。”

“太好了！”杰米非常热情地说，然后停顿了几秒。

“你要听一听我的公式吗？”我暗示说。我已经决定不再期待杰米扮演我的写作伙伴这个角色了，但有时候他还是要努力一下。

“当然啊！”他说，“你的公式是什么？”

他在努力。也许这只是我的想象，但是能感觉到，在我加倍努力的同时，杰米也加倍努力了，他看起来更加有爱了。他对谈论幸福不是很有兴趣，事实上，他更像是在忍受着我对这个主题的无穷无尽的热情。但是，他现在不需要我催促他就知道主动更换坏灯泡了，他还会积极回复我的电子邮件。他买回来一套西洋双陆棋。他会询问我的幸福公式。

当思考婚姻幸福时，你可能会产生一种不可阻挡的冲动将自己的注意力集中在你的伴侣身上，强调他或者她应该改变什么来提升你的幸福。但事实是，你除了自己谁也改变不了。一个朋友告诉我，她的“婚姻准则”是“我爱利奥本来的样子”。我也爱杰米本来的样子，我不能让他在家务活上表现得更好，我只能让自己不再唠叨。这种改变也让我自己变得快乐了。当你放弃期待伴侣改变的时候，你就不会再那么生气和愤恨了，同时，这也能创造出一种充满爱的氛围。

第3章　设定更高的职业目标

- 开博客
- 享受失败的乐趣
- 寻求帮助
- 高效地工作
- 活在当下

幸福是工作的重要元素。同样，工作也是幸福的重要元素。在那些“发现人生并不公平”的境况中，幸福的人往往能得到比不幸福的人更好的结果。幸福的人每周工作更长时间——他们在私人时间也工作得更多。他们往往更加合作，不容易以个人为中心，并且更愿意帮助别人，比如更乐于分享信息或者主动帮助一个同事。而由于他们乐于帮助别人，别人也更愿意帮助他们。同样，他们和别人的协作关系也更好，因为大家都喜欢待在幸福的人周围。相对于不幸福的人，幸福的人更不容易做出阻碍工作进展的行为，比如倦怠，旷工，做阻碍性的或者非建设性的工作，与他人产生更多的工作分歧和报复性的行为。

幸福的人同样是更高效的领导者。他们在管理性的工作（比如领导和信息管理等方面的工作）上表现得更好。相对于不幸福的人，他们表现得更加坚定和自信。在别人看来，他们更加友好、热情，甚至更加具有吸引力。一项研究表明，在排除家庭背景因素影响的情况下，大学第一年更加幸福的人在三十几岁的时候收入更高。幸福可以在你的工作和生活中发挥很大的作用。

当然，幸福对工作很重要也是因为工作占据了我们如此多的时间。绝大多数的美国人每天工作7个小时或者更长时间，同时，人们花在休假上的时间正在减少。此外，工作也为幸福生活提供了很多必要的元素：成长的氛围、社交、欢乐、目的性、自尊和认可。

每当我感到低落的时候，我就去工作，它能让我重新快乐起来。有时我会陷入坏情绪，这时杰米就说，“为什么不到你的办公室去坐一会儿呢？”可能我本来并不想工作，但一旦我进入状态，完成一件任务的激励感、智力上的挑战，甚至仅仅是被转移了注意力，就能让我从坏情绪中脱离出来。

由于工作对于幸福是如此重要，因此人们的幸福计划往往包括集中精力找到正确的工作。我已经实现了一个重要的出于幸福需求的职业转变。我的职业生涯开始于法律工作，并且我有一段很好的经历。但是当我在奥康纳事务所的文员工作告一段落的时候，我不知道自己的下一步要怎么走。

在那段时间里，我参观了一个朋友的公寓，这个朋友当时正在研究生院学习教育学。我注意到一些厚厚的教科书散落在她的起居室里。

“这都是你的研究项目需要的材料吗？”我一边无意识地翻动这些沉重而无聊的书一边问。

“是的，”她说，“但我本来在休闲时间也会读这些书。”

不知道出于什么原因，这个随意的回答触动了我。我在休闲时间做什么呢？我这样问自己。虽然我喜欢文员的工作，但是我从来没有在法律事务上多花一秒钟时间，除非我不得不那么做。而作为乐趣，我正在写一本书（就是后来的《权力、金钱、名气和性》）。这提醒了我，也许我应该以写书为生。在接下来的几个月里，我更加确信写作就是我想做的事情。

我是一个很有野心和热爱挑战的人。所以一开始，扔掉我的法律证书从头开始自己的职业生涯这件事令我感到很沮丧。我曾经作为《耶鲁法律日报》的主编获得过法律写作奖项。在法律界，这些证书有很重的分量。而在法律界之外，这些并不重要。但是，我的理想最终促使我离开了法律界。我确信热情是职业成功的一个关键因素。由对工作的热爱带来的强烈的热情是纯粹的勤奋所无法比拟的。我可以在最高法庭的文员同伴中看到这一点：他们会出于乐趣阅读日志，会在午餐过程中谈论案件，他们能从自己的工作中获得能量。而我不是。

事实上，热情有时比内在能力更加重要。因为，就发展一项专业技能而言，最重要的是你愿意练习。所以，职业专家认为，你最好追求一份自然而然得到的并且自己热爱的工作，因为这种工作是你会主动练习并且能够获得竞争优势的领域。

我热爱写作、阅读、研究、做笔记、分析和评论。（换言之，我并不真的热爱"写"这个部分，事实上没有多少作家真的热爱这个部分。）当我回顾过去的时候，我发现我的过去充满了线索，暗示我其实想要成为一个作家。我已经写了两部小说，它们被我锁在了一个抽屉里。我花了大部分业余时间阅读。我完全自愿地、没有明确原因地做笔记。我专修英文。而最大的一条线索是：我正在业余时间里写一本书。

为什么我之前没有想过以写作为生呢？可能有几个原因，但是最重要的原因是通常来说我很难"做自己"。伊拉斯谟[注]说，"对于一个人来说，最重要的幸福就是做自己。"这听起来很容易，对我来说却很困难。所以，我将"做自己"列为我的十二信条中的第一条。

我一直想的是，我希望我成为某一种人。这阻碍了我对自己真正是一个什么样的人的理解。某些时候，我甚至会在自己面前装作我喜欢我自己实际上不喜欢的行为，比如逛街；或者装作我对实际上我并不感兴趣的领域感兴趣，比如外交政策。更糟糕的是，我忽略了自己的真实愿

望和兴趣。

我开始遵守十二信条中的“按照我想要的感觉去行动”。对于我的情况而言，“伪装，直到这种感觉变成真的”是改变自己情绪的一个有效的方法。但是在做关键的人生决定时，这种方式并不能给你一个好的基点。通过“伪装”，我可以更加投入于自己并非真正感兴趣的项目之中，但是这种热情与我对真正感兴趣之事的热情相比就黯然失色了。

自知之明是我妹妹伊丽莎白的优秀品质之一。伊丽莎白从来没有质疑过自己的天性。在学校里，我打曲棍球，虽然我是一个差劲的运动员；我选修物理，虽然我很讨厌这个学科；我希望自己对音乐多一些兴趣，虽然实际上我并不喜欢音乐。但伊丽莎白从不这样做，她对自己从始至终都坚定不移地诚实。她和很多聪明的人不一样，比如，她从来不为自己喜欢商业小说或者电视剧感到抱歉。这一态度在她往后的职业生涯中得到了证明。她一开始从事面向年轻人的商业小说写作，后来成为电视编剧。［在她的早期作品中，我最喜欢的是《关于爱情和毕业季的真相》（*The Truth About Love and Prom Season*）。］我有时会疑惑，如果伊丽莎白没有先成为一个作家的话，我是不是还会成为作家。我记得我曾在无所适从时和她谈心。

“我担心我会失去正当性，”我坦白道，“从事法律、金融或者政治方面的工作会让我感到自己的选择具有正当性。”

我期待她说一些类似“写作也是正当的职业”或者“如果你不喜欢你可以做一些其他的事情”的话。

“你知道，”她说，“你一直渴望获得这种正当性，并且永远会是这样。这可能就是为什么你读了法学院。但是你真的要让这个因素决定你的下一份工作吗？”

“但是……”

“你一直从事高正当性的工作，比如在最高法院做文员。但是你获得正当性了吗？”

“好像并没有。”

“那么可能你永远也得不到。所以，别让那些因素决定你的人生。”

我在联邦通讯委员会从事了生平最后一份法律工作，然后我决定开始我作为一个作家的职业生涯。迈进一个不熟悉的、未经测试的领域的第一步是令人畏惧的，但是这个转变由于实际情况的变化而变得简单了一些。杰米和我从华盛顿特区搬到了纽约，而且杰米也决定换一个职业。我当时正在读一本教授写作的书，而他在上财务会计的夜校。我现在还记得我们决定不再把钱花在去酒吧上的那天。

离开法律界成为一个作家是我在“做自己”的过程中迈出的最重要的一步——我决定做自己想做的事，忽略在其他人看来无比诱人但是并不适合我的机会。

所以，理所当然，我这个月的行动计划就是对我的工作进行重新评估。我希望在我的工作中注入更多的能量和创新性。没有人比我更喜欢熟悉感和常规了，但是我决定拓展自己，直面工作上的挑战，迫使自己进入一个不熟悉的新领域。我想找到一种方法让自己每天完成更多的阅读和写作以此来提高效率，同时留出更多的时间与他人交流。更重要的是，我会随时提醒自己是多么幸运，能够对于周一早上和周五下午有同样的向往。

---

1. 伊拉斯谟（Erasmus，约1466—1536），尼德兰哲学家，16世纪初欧洲人文主义运动主要代表人物。其一生始终追求个人自由和人格尊严。——译者注

开博客

我在研究过程中发现，新颖和挑战是幸福的重要因素。人的大脑会被意外刺激，而成功处理出乎意料的情况能给人一种强烈的满足感。如果你常去做新的事情，比如参观一个新开的博物馆，学习一个新的游戏玩法，到一个新的地点旅行，结识新的人，你会比局限于自己熟悉的行为的人更容易感到快乐。

这是幸福自相矛盾的诸多内涵之一：我们试图控制自己的生活，而陌生和意外的惊喜反而是幸福的重要源泉。更重要的是，由于在面对新情况时，大脑需要进行更多的工作，因而处理新情况能够激发更加强烈的情感反应，并且使时间看起来过得更慢、更充实。一个朋友在有了第一个孩子以后对我说："我喜欢新生儿的一个原因是他们让时间慢下来了。之前，我太太和我一直觉得时间过得越来越快，但是从女儿克莱拉降生的那一分钟开始，时间就像停下来了一样。每周都是一个新开始，更多的美好正在发生。"

所以，我应该在什么时候把新颖和挑战融入我的幸福计划中呢？我想要选择一个和我喜欢做的事相关的目标（不包括小提琴课或者萨尔萨舞课）。在我思考这件事的时候，我的写作经纪人建议我开始写博客。

"我不知道怎么做啊，"我说，"博客技术性太强了，我连怎么用数字录像设备都不知道。"

"现在开博客非常容易，"她说，"考虑一下，我打赌你一定会喜欢。"

她在我脑中埋下了这个种子。没过多久，我便决定尝试一下。阅读

关于挑战对于幸福的重要性的研究让我确信，我需要自我拓展，让自己去实现一个更大的、更复杂的目标。不仅如此，如果我能成功地启动博客的话，它将会把我和其他有相同爱好的人联结起来，给我一个展示自我的平台，让我有一个说服他人开始幸福计划的途径。

尽管这件事看起来百利而无害，但我仍然感到惶恐。我担心维护博客需要花费太多的时间和精力，因为现在我已经感到时间和精力很紧张了。它需要我做一些决定，而我并不觉得自己有这些能力。而且它会把我置于公众的评论和对自己失败的展示之下，它会让我觉得自己很笨。

这时，我恰好遇见两个熟人，他们都有自己的博客，于是给了我一些开博客所需的关键建议。也许这次凑巧的相遇是宇宙和谐运动的产物——“当学生准备好的时候，老师总会出现。”也许他们的出现是向我证明目标有效性的实例。也许我只是幸运。

“你可以使用TypePad，”第一个建议者说，“我就用这个博客平台。”她有一个发布餐馆评论和菜谱的博客。“尽量简单，你可以先随意地写一段时间，然后再加入自己的特色。”

“每天都要更新，这个绝对是关键。”第二个建议者坚持地说。他自己有一个法务博客。这条建议我有些气馁，我本来打算每周发布三次的。“并且，当你群发邮件通知别人你的新文章发布了的时候，要在邮件中包含更新的原文，不要只发链接。”

“好的。”我不确定地回答说。“所以，根据这个建议……看起来我需要发邮件告诉其他博主我有新的文章发布？”我从来没想过这个方面。

“是的。”他回答说。

经过三个星期在互联网上点来点去的困惑之后，我谨慎地（几乎是

秘密地）在TypePad上开通了一个账户。仅仅是这一步就让我充满了焦虑和欢欣。我一直在默念我的一个成长的秘密："别人并不会像你自己一样关注你的错误。"即便我在博客里犯了什么错误，也不是什么大事，没人会注意。

每一天，我都会花一个小时写博客。慢慢地，TypePad提供给我的空白模板开始有了一些博客的雏形。我在"关于博主"的部分添加了一些关于自己的描述。我在标题的部分写了一个关于博客的简介，之后放上我自己的图书作品的购买链接。我还加上了我的十二信条。我开始明白"订阅"是什么意思，并且在我的博客上放了一个订阅按钮。最后，在3月27日，我深吸了一口气，生平第一次发布了一篇博文。

今天是幸福计划博客开始的第一天。

那么，什么是幸福计划呢？

不久以前的一天下午，我意识到一个震惊的事实：我正在放纵我的生命流逝而过，却没有直面过一个关键的问题：我开心吗？

从那个时刻开始，我便无法停止关于幸福的思考。人的生活状态是性格的产物吗？我能一步一步地提升自己的幸福感吗？"幸福"的含义到底是什么？

所以，这个幸福计划博客是我接下来一年的生活记录。这一年，我将检验我能找到的每一条关于幸福的原则、小窍门、理论和研究结果，它们可能来自亚里士多德，可能来自圣女小德兰，可能来自本杰明·富兰克林，可能来自马丁·塞利格曼，也可能来自奥普拉。我想知道，哪一个关于幸福的建议是真的有效呢？

开博客这件事本身就让我觉得幸福了，因为我已经达成了这个月的主要目标，而且时间刚刚好。我完成幸福计划的基本方法就是：给自己

设定一个任务，然后努力完成它。

准备这个博客的过程让我想起自己的两个成长的秘密。

1.寻求帮助没什么大不了。

在准备开博客的过程中，我一直在苦苦挣扎，直到我想到了一件再显而易见不过的事：向有博客的朋友寻求建议。

2.每天做一点儿，最终会有大收获。

我们倾向于高估我们在一个小时或者一周里能做的事情的量，而同时低估通过每天做一点点我们一个月或者一年能做的事情的量。

从这天开始，我每周发布六篇博客，每周都是如此。

看着第一篇博客出现在网络上，我有一种巨大的成就感——我不敢相信我做到了！专家们关于新颖、挑战和成长的气氛能给人带来幸福感这条结论确实是正确的。

但是我很快发现，博客启动之后，它经常给我带来令人疯狂的挫败感。我做得越多，想做的也就越多。我想要加入图像；我想要让“TypePad”这个词不在我的链接地址里出现。我想发布播客。我想在我的链接列表里加入讲座直播链接。在我试图解决这些问题的过程中，我发现自己被令人讨厌的无知感和无助感压得喘不过气。图像无法加载。图像太小了。链接指向错误。突然每个词都多了下划线。

在我努力学习技巧并试图完成这些任务的时候，我总是因不能立刻解决一些问题而感到着急和焦虑，直到我找到了一个帮助自己慢下来的方法：我把自己关进了“监狱”。“我在监狱里，”我对自己说，“我把自己关起来了，我没有任何地方可以去，除了目前的任务以外也没有其他事可以做。花多少时间并不重要，我有足够的时间。”当然，这并不是

事实，但是告诉自己我有足够的时间可以帮助我集中精力。

在写博客的时候，我经常提醒自己“做自己”，并且对自己充满信心。聪明的读者给我提了各种各样的建议。有人鼓励我“坚持讽刺”，有人建议我经常对热点话题发表评论。一个朋友在认同我的前提下跟我说“幸福计划”这个表达不好，建议我使用“啊，幸福的一天”。

“我不会改名，”我说，“我一开始就准备叫‘幸福计划’。”

他摇摇头说：“现在改也不晚！”

另一个朋友建议道：“你需要挖掘一下你和你母亲的冲突，”他催促我，“每个人都对这个话题感兴趣。”

“很好的主意……但是我真的和我的母亲没有太多的冲突。”我说。我第一次为自己和母亲之间的亲密关系感到遗憾。

“好吧。”他说。很明显他认为我只是拒绝承认。

所有这些建议都有根有据而且非常热心。每次我得到一个新的建议的时候，我都会感到担忧。对于我的博客，最大的挑战来自我的自我挑剔。我是不是应该重新定义幸福计划？“计划”这个词听起来是不是太过学术而不够吸引人？只写我自己的经历是不是显得太过自我中心？我诚挚的语气是不是显得太说教了？很可能！但是我不愿意成为那些不断重新写第一句话而从来没机会写第二句的小说家。如果我想做什么事情，我必须不断推动自己向前，而不是停下来怀疑自己。

最令我满足的是，自从我开启博客以后，人们一如既往地对我的博文给予了热烈响应。一开始，我甚至不知道怎么追踪访问记录。但是一步一步，我学会了如何监控访问量。我记得当我第一次检查Technorati（最好的博客搜索引擎之一）时的惊喜，我发现不知不觉之中我居然已经进入Technorati热门博客前5000名了。博客是我的幸福计

划的一部分，而看到它渐渐收获追随者，发展得越来越好，则成了我的一个超乎预期的乐趣。现在，它已成为塑造我的整个生活氛围的关键因素之一。

挑战能带来乐趣的原因之一，是它能扩展你的自我定义。你的内涵增加了，就像突然你可以做瑜伽或者做家酿啤酒，甚至可以说一些很地道的西班牙语了。研究表明，你的自我定义所包含的成分越多，当其中一个成分受到挑战时，你感受到的威胁就越少。丢掉工作可能对你的自尊是一个打击，但是作为本地校友会的领导者，自尊的源泉对你来说不止一个。此外，一个新的身份能让你接触更多的人，拥有更多的经历，这些都是幸福的重要源泉。

这是新颖和挑战在我身上起效的过程。我的博客给了我一个新的身份，让我学会了新的技能，接受了一系列新的挑战，获得了一个与有相同兴趣的人交流的途径。关于自己要成为一个怎样的作家，我也有了展望。我成了一个博主。

享受失败的乐趣

在我推动自己写博客的同时，我也想要拓展自己其他方面的工作。我想要离开自己的舒适区域，进入拓展区域。但是，这个方案是不是与“做自己”不一致呢？

是，也不是。我想要顺着天性的方向做进一步的突破。W.H.奥登对这个问题的描述很精妙：“在20岁到40岁之间，我们身处发现我们自己是谁的旅程中，其中包括学习偶然极限和必然极限之间的差别。超越偶然极限是我们的义务，而必然极限是个人天性，我们无法毫发无伤地突破自己的天性。”开博客让我焦虑，但在更深的层次上，我知道我做得到，并且一旦冲破最初的障碍我就会喜欢上它。

我知道，逼迫自己突破自我可能会造成严重的不适。这也是成长的秘密之一：“幸福并不总是让你感到快乐。”有时我不愿意逼迫自己向前一步，我意识到这是因为我害怕失败。但是为了获得一些成功，我需要勇于接受失败。我记得罗伯特·勃朗宁的话：“一个人的生活范围要大于他所能控制的范围，否则要天堂有什么用呢？”

为了克服这份恐惧，我告诉自己，“我要享受失败的乐趣。”失败很有趣，我不断地重复这点；它是实现理想的一部分，是开发创造力的一部分。如果有什么事情是值得做的话，那么它一定是第一件。

事实上这个想法帮助了我。“失败的乐趣”这个词把我从畏惧感中解放出来。我确实失败过。我曾申请加入著名的写作团体Yaddo，但没有被接纳。我曾尝试为华尔街日报写专栏，但是编辑拒绝了我。《看待约翰·肯尼迪的四十种方法》不像《看待温斯顿·丘吉尔的四十种方法》那

样卖得好，这让我很失望。“我不想听起来像是在乱说，”我的经纪人安慰我说，“但是也许你可以把你的失望包含到你的幸福计划里。”我和一个朋友曾讨论过要启动一个传记阅读小组，但是这个提议以失败告终。我向《纽约日报》的书籍评论栏目提交了一篇底页散文，但是没有被接收。我和一个朋友讨论一起组队做播客，但是没有成功。我发了数不胜数的邮件请求我的博客被链接，但大多数都被忽略了。

同时，敢于冒着失败的风险行动也让我获得了一些成功的机会。我被邀请为异常受欢迎的赫芬顿邮报博客写文章，同时我的博文开始被很多博客平台分享转载，比如生活骇客（Lifehacker）、生活黑客分享网（Lifehack）和边际革命网（Marginal Revolution）。我被邀请加入LifeRemix博客团体。我为《华尔街日报》写了一篇关于金钱和幸福的短文。我开始参加一些月度的作家会议。过去，我会回避这些机会，因为我不想被拒绝。

朋友告诉我，类似的态度也帮助了他们。一个朋友说，每当他在工作上遭遇挑战的时候，他总会告诉周围的人：“这正是有趣的地方！”虽然我还没有完成幸福计划的一半，但我感受到的快乐已经让我不再害怕失败的风险，让我更乐于拥抱失败的乐趣。一个类似于开博客这样的目标在我快乐时会变得更容易达成，而一旦博客启动了，它就变成我的幸福引擎了。

寻求帮助

虽然我早早将“寻求帮助没什么大不了”记为我成长的秘密之一，但我仍然需要不断提醒自己去寻求帮助。我经常有一种不成熟的阻碍自己达到预期目标的冲动，就是装作自己知道一些其实并不知道的事情。

可能是因为我在3月不断回顾自己的目标和实施方案，我找到了一个新的方法：成立一个写作策略小组。我最近认识了两个作家，迈克尔和玛西，他们都在写书；我们都希望自己的计划和自己的职业生涯是一个明智的选择；我们每个人都是很外向的人，大部分时间独自工作但也渴求交流。当我发现迈克尔和玛西竟然也相互认识，我就有了这个灵感。

2月里，我就曾希望找一个写作伙伴，这样我就可以和写作伙伴一起讨论写作和职业发展策略，同时杰米也不再需要扮演这个角色了。因此，也许迈克尔、玛西和我可以组成一个小组，在这个方面相互提供帮助。本杰明·富兰克林和他的12个朋友一起组成了一个美德方面的互助小组，每周会面，坚持了40年。也许我们也可以为了一个稍小一点儿的目标组成这样一个小组。

我尝试着发电子邮件给迈克尔和玛西讨论这个主意。令人惊喜的是，他们迅速对这个主意产生了很大的兴趣。迈克尔建议了会议的形式：“每六周一次，每次两个小时，怎么样？20分钟暖场讨论，然后每个人花30分钟聊一聊自己的顾虑，中间有10分钟的休息时间。”玛西和我喜欢这个高度清晰的结构，因为我们三个人的时间分配都很一致。

“我们应该给这个小组起个名字，”迈克尔半开玩笑地说，“我们是

一个什么样的团体呢？”

结果，我们决定叫“MGM”，也就是我们名字首字母的组合。我们决定成立一个“写作策略小组”。我们并不怎么讨论实际的写作，虽然有时候我们会一起分享各自写的一两个章节，我们更侧重于策略讨论。迈尔克是不是应该雇一个虚拟助手？玛西是不是花了太多的时间在书的巡回宣传上？格雷琴是不是应该发一封关于幸福计划的媒体公开信？创建这个团体效果立竿见影。和另外两个精力充沛、机智聪慧的作家一起坐上几个小时让我觉得很振奋。同时，像是减肥中心、酗酒者互诫协会之类的团体一样，也像我的计划表中列出的目标一样，我们相互给予彼此以支撑。

在几次小组讨论之后，我才偶然读到了一些关于组建“灵感团队”或者“目标小组”对职业生涯发展的各种好处的文章。天啊，我还以为是自己发明了这个主意呢！

高效地工作

让我们从高尚的理想转向乏味的细节。我发现，我应该花一些时间思考如何提高工作效率，这样我可以让自己的每一天都过得比较充实。我一直感觉自己没有做完所有我想做的工作。

我是如何度过每一天的？我是不是在浪费时间？我是否能充分利用时间，不再每天看《法律与秩序》？无论如何，合理的时间分配都能给我带来很多好处。

我改变了自己评价时间有效性的方法。过去，我以为除非我有两三个小时不受打扰的时间，我不可能坐下来进行有效的写作。很多时候，这很难安排，因而我会觉得自己没有效率并感到焦虑。为了证明我以往的想法是错的，我用了几个星期的时间，在我的计划列表里加上一些标注来提醒自己我每天要做哪些事情。没花多少时间，我就发现我在时间紧迫的时候反而工作得更好。相比几个小时，90分钟反而被证明是最有效率的工作长度。这个时间没有长到让我开始胡思乱想，丧失注意力，也没有短到让我不能产出实际的成果。结果，我开始把我每天的时间以90分钟为一个时段来安排，中间穿插一些与写作不相关的任务，比如锻炼、与他人会面、打电话、维护我的博客等。

同样，虽然我一直认为15分钟对于完成任何事情来说都太短了，但是我现在开始逼迫自己在一天中的某个时间插入一个15分钟的时间段做一些琐碎的任务。这个时间段一般会安排在两个预定安排之间或者在某个工作日的最后。这个办法确实提高了我的工作效率。每天15分钟，每周几次，积累起来时间也并不少。15分钟足够起草一篇博客文章，做一些关于我最近阅读的研究的笔记，或者回复一些邮件。就像我在1月实

施的“一分钟守则”和“晚间清扫计划”一样，持之以恒，小的行为也能带来显著的成果。我感觉我现在能更好地管理自己的工作量了。

我曾考虑每天早起一会儿，在全家醒来之前工作一个小时。作为19世纪的作家，安东尼·特罗洛普不但是一位成功且多产的小说家，而且革命性地改造了英国的邮政系统。他将自己的成功归结为每天5：30起床的习惯。在他的自传中，他写道：“我每天都多付一个老马夫5英镑，让他不留情面地叫我起床。”这说明每天5：30起床不是一件容易的事情——尤其是当你没有一个老马夫每天叫醒你的时候。不行，6：30就是我能给自己定下的最早的起床时间了。

另外，我发现了一个使我的办公室更加赏心悦目的小窍门儿。有一次，在某人家里举办的一个聚会上，我闻到一种非常好闻的味道，我满房间寻找，最后终于找到了香味的来源：一个祖·玛珑的橘子味蜡烛。虽然我从来不买这类东西，但是那次我回家以后直奔电脑在网上商店给自己预订了一个。然后我养成了在办公室点这种蜡烛的习惯。虽然我有时候觉得点香熏蜡烛什么的很做作，但我发现在有蜡烛香气的办公室里工作有一种美好的感觉，就像是看着雪花在窗外飞舞或者有一只狗在你脚下的地毯边打盹儿一样。这是一种安静且令人愉悦的存在。

享受当下

在我工作时，尤其是在我逼迫自己做一些有挑战的事情时，我会不断提醒自己“享受当下”这个行动计划。作为一个作家，我经常发现自己在做关于未来的白日梦：“我卖掉这个提案以后……”或者“这本书出版以后……”

泰勒·本–沙哈尔在他的畅销书《幸福的方法》（*Happier*）中描述了这种“到达错误”（arrive fallacy）。这是一种相信自己在到达某一个目的地以后就会感到快乐的想法。［这本书中提到的其他一些错误包括“悬浮世界错误”（floating world fallacy）和“虚无主义错误”（nihilism fallacy）。“悬浮世界错误”指相信与未来目标无关的即时满足可以带来幸福，而“虚无主义错误”是指认为人不可能变得更加幸福。］到达错误之所以是一种错误，是因为虽然你预期在目标达成时你会感受到巨大的快乐，但事实往往并非如此，到达目的地很可能并不会给你带来什么大的影响。

首先，当你达成目标时，因为你此前一直在预期这件事，所以这个结果早就已经被包含在你的幸福之中了。此外，达成目标往往会带来更多的工作和责任。达成某个目标，除了能给你带来一两个奖项以外，很少能给你带来纯粹的快乐而没有给你添加顾虑。生一个孩子，获得晋升，买一幢房子——你预期要达到这些目标，而一旦你达成了这些目标，你就会发现它们带来的情绪往往是悲欣交集，而非纯粹的幸福。而且，达成一个目标往往会揭示下一个更加具有挑战性的目标。出版第一本书说明我要开始写下一本书了。总有下一座山需要爬。所以，我们的挑战是在“成长的气氛”中获得乐趣，在逐渐接近一个目标的进步过程中获得乐趣，在当下获得乐趣。这个幸福源泉有个毫无想象力的名字，叫

作“达到目标之前的积极效果”。

当我发现自己过于在意达成特定目标后的未来幸福时，我便提醒自己学会“享受当下”。如果我能享受当下，我就不必指望着在未来等待我的能够或者不能够获得的幸福让自己快乐了。有趣的部分不在未来，而在现在。这也是为什么我为自己享受自己现在的工作这件事感到如此幸运。如果你在做一件你并不享受的事情而且你并不对成功心存感激，失败就会变得格外痛苦。相反，做自己喜欢的事情本身就是一种奖励。

比如，在我写丘吉尔传记时，最令人振奋的瞬间便是坐在图书馆我的固定座位上读丘吉尔1940年6月4日在英国下议院所发表演讲的文件。他说：“我们要坚持到底……我们要保护我们的岛屿，不论付出多大的代价。”在读这段文字的时候，一个想法闪过我的脑海：“丘吉尔的命运与经典悲剧的起承转合完美契合。”这个认识带给了我如此巨大的认知上的狂喜与震惊，以至于泪水瞬间涌出了我的眼眶。接下来的几天我验证了自己的理论。我读的资料越多，就越发欣喜。符合经典悲剧起承转合的条件非常苛刻，然而我成功证明丘吉尔的命运起伏满足了每一个条件。啊，这就是这项工作最有趣的部分。

不过，到达错误并不意味着追求目标不是一个通往幸福的途径。刚好相反，目标是必需的，正如通往目标的途径一样。尼采对此解释得很好：“乐章的完成不是它的目标；但是无论如何，如果没能完成乐章，它也就没有到达目标。这是一个寓言。”

为了享受当下，我还需要解决一些别的问题，比如我对批评的恐惧。我太过于关注自己受到的是赞扬还是批评，我对批评者会怎么说有太多的焦虑。这种恐惧毁掉了我在工作中享受到的快乐。更严重的是，这种恐惧可能阻碍了我的工作进展。

在幸福计划的准备阶段，我曾经有一个很好的机会来处理这个问题。当时，《华盛顿邮报》登出了一篇关于我的传记作品《看待约翰·

肯尼迪的四十种方法》的批评性的评论。那个时候，我已经学了很多关于幸福理论的知识，我已经确定了我的十二信条，但是我还没有对此加以实践。

这篇评论文章让我很悲观、想要反击，并且非常气愤。但我希望自己能更有安全感，能直面批评，对评论家更友善。于是，我决定实践我的第三信条，“按照我想要的感觉去行动”。它是不是适用于这种极端情况呢？我做了一些我不想做的事情。我给那位评论家发了一封友好的电子邮件，以证明我足够自信，能够以一种优雅的方式接受批评，不需要攻击对方或者自我解释。我花了很多时间才完成了那封邮件，但是你猜怎样？效果好极了。在我发出去的那一瞬间，我就觉得好多了。

你好，大卫·格林伯格：

没错，我周三的时候非常认真地阅读了你对于我的书的评论。

在写作时，我有一个令人沮丧的习惯，就是想象负面的评论。我会想象自己如何批评我的作品。你的评论戳中了我这本书的三个缺陷——故弄玄虚，武断，平淡无奇。你的批评恰恰也是我自己对这本书不满意的地方。从好的一面看，我很满意自己对于肯尼迪的一些见解，很抱歉我没能通过我的书把这些信息传达给你。

如果我再写另外一本“四十件事”类的自传，我觉得我一定能从你的评论中获益。比如，在写作这本书时，我还没有想好是不是要重复使用我在写丘吉尔传记中用到的解释为什么是“四十件事”的材料，以及是否沿用传统的多角度的观察方式等。（华莱士·史蒂文斯、莫奈、《罗生门》也使用了这种观察方式。哎呀，在写关于丘吉尔的书之前，我竟然没有读过朱利安·巴恩斯的睿智的《福楼拜的鹦鹉》。）但是我卡住了，而且不知何故自大地把这些内容重复了一遍。当然，现在我知道了，对于读者来说，陈旧的论述令人体验感很差。

祝你好运，格雷琴·鲁宾。

在我点击“发送”的那一刻，我有一瞬间感觉很恐惧。但不论大卫·格林伯格做了什么，我都有所改变——我觉得自己宽宏大量，能直面批评，并且向伤害我的人发送了良好的祝愿，我甚至不在乎他会不会回复。但是我得到了回复，一个非常友善的回复。

你好，格雷琴（如果我可以这么叫你的话）：

非常感谢你的邮件。我很敬佩你大度地接受我的评论，并且主动联系我。我知道，当我自己收到对我的书的模棱两可的或者批评性的评论时，我肯定不能这样泰然自若地应对。但是在这种时候，富有经验的作家总是提醒我，每一个评论都只是一家之言。最终，评论会在第二天的报纸发行的时候消失，而书籍却能一直存留下去。这也是我们写书的一个原因。不论如何，不管你觉得我的评论是不是合适，我希望你认为我的语气和处理方式是充满尊敬并且公平的。

非常感谢你写邮件给我，也愿你在以后的写作和职业追求中一切顺利。

诚挚的，大卫·格林伯格

用一个有效的方式来处理对我工作的批评，这让享受工作变得简单起来。同样，这次交流还带来了另外一个益处，一个作为被评论的人之前没有想过的益处。我们通常不喜欢那些我们伤害过的人，我猜大卫·格林伯格看到我的名字出现在他的电子邮件收件箱的时候也不会高兴。但是通过启动一次友好的交流，我向他表示了我没有任何不快，而他也可不用为此而介意。这样一来，如果我们以后在某个鸡尾酒聚会被相互介绍的话，我们就可以进行友好的交谈了。

不论如何，即便在我书写关于幸福的话题并且关注处理批评这个问

题的当下，我也从来没有完全彻底地“享受当下”而不焦虑于未来。我花了很多时间来想象针对我的幸福计划的批评。

“你的计划太容易了，”一个声音低低地在我耳边说，“没有可卡因，没有药物滥用，没有癌症，没有离异，没有减肥计划……你甚至不用戒烟！”

“那些每天饿着肚子睡去的人呢？”另一个声音说，“那些真的被忧郁困扰的人呢？”

“你并不关心探究自己内心的深处。”

“你不够高尚。”

“做一年的实验这个主意太过陈腐。”

“你只是在说你自己的事。”

我对自己说，如果我按照自己的方式做自己的事，我就不够高尚而且有欺骗性；如果我用另一种方式做事，我就很不真诚而且假模假样，那么还是“做自己”比较好。

· · ·

我在3月对于工作和幸福的关注带来了一个微妙的问题，即理想和幸福的关系。一个通常的理解是理想和幸福是不相容的。很多我认识的很有抱负的人都急于宣称他们并不幸福，就好像这是一种强调他们的热情的方式似的。正如安德鲁·卡内基所说：“给我一个满足的人，我就能给你展示失败。”

也许，不满足、竞争性和嫉妒是实现理想的必要刺激。如果我仍然很有抱负，那么我能否快乐呢？如果我的计划让我变得更加快乐，我会

变得更加自满吗？到达错误是一种促使我奋发向上的重要机制吗？

研究表明，很多在艺术和公共生活领域有创新性和影响力的人在神经过敏症方面的患病概率都高于常人。比如，他们有很强的体验负面情绪的倾向。这种对生活的不满令人争议地促使他们取得更高的成就。但是，也有研究表明，这种人倾向于更灵活的思考，而且事情越复杂，他们就越高兴。

但是不论对理想和幸福的关系的广泛研究给出了怎样的结论，我对自己的生活有自己的理解。当我快乐时，我更喜欢冒险，和他人交流，让自己接受拒绝和挑战；而当我不快乐时，我就会变得自我保护、敏感和不自然。比如，如果我不开心，我就不会提议组建写作策略团队，因为我不想直面拒绝和失败。

一天，杰米在睡前问我："你觉得你的幸福计划带来了什么不同吗？"

"当然，"我毫不犹豫地说，"它正在发挥作用。你感觉不到我有变化吗？"

"我觉得有，"他说，"但是作为旁观者很难分辨。对我来说，你一直看起来很开心。"

我很开心听到他那么说，因为我对幸福了解得越多，就越意识到我的幸福感对周围的人会产生多么大的影响。

"不过我今天觉得自己有点儿伤感。"他叹一口气说。

"是吗？为什么？"我说，我穿过房间用我的双臂抱住他。这是我上个月学到的，拥抱是一个安慰他人的好方法。

"我也不知道，我一整天都觉得挺低落的。"

我张口准备问他一些试探性的问题，但是很明显，杰米并不想谈论这些。

“好吧，”我转而说，“让我们关上灯休息吧，睡一个好觉会让你觉得好一些。”

“你有没有读过相关的研究？”

“没有，这个建议是我自己想出来的。”

“好吧，”他说，“我觉得你是对的。我们睡吧。”

这个建议生效了。

第4章　做优质父母

- 早起唱首歌
- 关注孩子的情绪
- 和孩子度过更多温馨美好的时光
- 别急，慢慢来

我的孩子们是我重要的幸福源泉。他们给我带来了人生中一些极为珍贵的快乐时光，也带来了很多让日常生活更加快乐的小瞬间。我并不是唯一一个这么想的人。很多人告诉我他们最开心的时刻就是孩子降生的那一刻。

当然，孩子们也是忧虑、愤怒、失眠和各种不便的主要源头。事实上，一些幸福专家认为，虽然一些像我这样的父母认为孩子是他们主要的幸福源泉，但真相并非如此。一项研究追踪了一些女性在日常行为中的情绪变化，发现“照顾孩子”仅仅比通勤快乐一点儿。夫妻间的婚姻满意度在第一个孩子降生后直线下降，直到孩子们离开家之后才会重新回升。从我自己的经历出发，我知道杰米和我在有孩子以后争吵明显变多，我们不再热衷于开发新去处，彼此相处的时间也变得很少。

即便如此，我还是要反驳专家关于孩子们不会带来幸福的观点。因为孩子们确实给我带来了幸福——可能不总是以即时即地的方式表现出来，但这种幸福更深刻、更内在地影响了我。毕竟，在调查中，人们面对“人生中的哪一件事给你带来了最大的幸福”这样的问题时，最常见的答案是“孩子们”或者“孙子们”或者“儿孙们”。难道这些人都陷入自我欺

骗了吗？

很多情况下，孩子们带来的幸福感可以被归类为“雾状幸福感”。雾是难以捉摸的。雾包围着你并且改变你周围的空气，但是当你要仔细研究它时它就消失了。雾状幸福感是那种在你仔细研究时似乎不能带来幸福但又的的确确带来了幸福的幸福感。

雾状幸福感是我在一个聚会中发现的。当时，聚会的主人正在厨房中忙碌，竭力应对要填饱30个人的三道主菜的准备和上菜工作。

“你在你举办的聚会中开心吗？”我问他。可能我应该给他让开路，而不是问这个问题。

“现在并不开心，”他心烦意乱地说，“但聚会结束的时候我会很开心。”是吗，什么时候？我心有怀疑。洗盘子的时候？重新摆放家具的时候？把黏糊糊的酒瓶子拿去回收垃圾桶的时候？快乐在哪里，又是什么时候出现的？

这件事让我开始思考。很多我认为很享受的事情在发生的当下、之前或者之后并不总是有趣的。比如办一个聚会，做一次演讲，写作。当我分析我在做这些事情的不同阶段的情绪时，我看见拖延、害怕、焦虑、紧张，在不得不做一些事情或者太过繁忙时的烦躁、发怒、分心、时间压力和虎头蛇尾。但是这些事情无疑也会让我开心。养育一个孩子也是一样的。在某一个时间点，负面的情绪可能会超过正面的，我可能会想我要是在做些什么别的事情就好了。但是，养育孩子的经历给了我无穷无尽的雾状幸福感。它包围着我，我无时无刻不感受着它。虽然当我把任何一个瞬间放大观察时，我又很难将其辨认出来。

在我有孩子之前，我最害怕的关于做父母的部分是它的不可逆转性。配偶、工作、职业、居所，很多人生的重要决定都可以重新来过。改变可能很困难、很痛苦，但仍是可能的。但生下一个孩子是完全不同

的。生下孩子这件事是不能反悔的。然而，在伊丽莎出生以后，我从来没有一次想过做父母的不可逆转性。我有时会怀念做母亲之前的自由和闲暇，但是我从来没有后悔要孩子。相反，我开始担心自己不能做一个足够好的母亲。我对于做父母的标准并不是特别高：我并不斤斤计较我女儿们的食物是不是有机的，或者她们的房间是不是整洁。但是当我开始我的幸福计划以后，我对自己没能达到自己设定的行为标准而感到很不安。我会发脾气，我没有留出足够的时间和孩子们玩耍，对于飞逝而过的与孩子们相处的时间，我没能更珍惜一点儿。虽然换尿布、帮她们穿衣服和安放汽车儿童座椅的阶段看起来没完没了，但实际上这些阶段也过得很快。很多时候我只顾着在计划清单上勾掉一些项目，却忘了这些意味着什么。

7岁的伊丽莎有一双明亮的双眸，她正在换牙。她性情平和、友爱，而且非常敏感。她非常有创造性，喜欢各种有想象力的游戏或者手工制作的项目。除了偶尔爆发的恼怒，她是一个很快乐的孩子。1岁的埃莉诺有一对儿大酒窝、一双大大的蓝眼睛，头发不多。她是一个可爱的正在蹒跚学步的小孩子。她喜怒鲜明，很容易笑也很容易哭。她对每个人都很友好，而且天不怕地不怕，异常坚定，小小年纪就已经开始急着要追随伊丽莎的脚步长大了。

我4月的目标是把精力集中在更好地做父母上。我要变得更加温柔，更好地和女儿们玩耍。我想营造一个平和、有趣、欢乐的家庭气氛——我知道唠叨和大吼不是达成这个目标的办法。我有两个健康可爱的女儿，我希望我做父母的水平能配得上我的宝藏。我想要控制我的急脾气。我的急脾气发作得非常频繁，这让我感觉很糟糕，反过来又让我更容易发脾气了。我想变得轻松愉快，我想要采取措施来保留快乐的记忆。

伊丽莎已经能隐隐意识到我正在写一本关于幸福的书，但是我没有告诉她我正在改进自己做父母的能力。如果我是一个孩子，当我知道我

的父母正在思考他们的教育方式时，我一定会很震惊。因为父母们看起来总是那么明智，那么有权威，那么有自信。我认为，如果伊丽莎知道我正在质疑自己做母亲的能力的话，她一定会感到焦虑。

虽然我没告诉她我正在做什么，但是我在4月的第一天（愚人节）就采取了一些行动。

一般在前一天晚上，我会把一碗麦圈和牛奶放到冰箱里。4月1日的早上，我给了伊丽莎一把小勺，然后看着她努力地挖碗里的食物，但是怎么也不能成功。她困惑的表情看起来特别有意思。

“愚人节快乐！”我说。

“真的吗？”她异常兴奋地说，“这真的是一个愚人节玩笑吗？哈哈！”她仔细地检查那个碗，并且跑去拿给杰米看。她在这个恶作剧里享受到了极大的快乐。

实际上，前一天晚上我上床的时候才意识到我忘了准备碗了，我本来已经准备放弃整个计划，但想到4月的目标，我又挣扎着爬下床。第二天早上，我非常高兴我为这个计划做了准备。事实是，生活因为我坚持自己的计划而变得更有趣了。

早起唱首歌

在家庭里，花点儿精力找到一种让一天的早晨平顺地开始的方式是绝对值得的。因为清晨确定了每个人一天的生活基调。成年人在早上往往会因为需要同时收拾好自己和孩子而倍加焦虑。通过一次和伊丽莎的交流，我找到了我开始一天的方式，“早起唱首歌”。

“你今天在学校做了什么？”我问她。

“我们讨论了家长早上怎么叫我们起床。”

“你怎么说的？”我略带好奇和不安地听她接着说。

“用一首早上好的歌。”

我不知道她为什么要这么说，因为从她出生至今，这件事我只做过为数不多的几次。不过听她这么说了之后，我暗下决心要养成这个习惯。（这次谈话也提醒了我，就像成年人总提醒自己不要做那些不愿被登到报纸上的事情一样，家长也要注意不要做任何不愿意被展示在“父母开放日”墙报上面的事情。）

一旦我开始实践“早起唱首歌”以后，我注意到在早上唱首歌真的会有鼓励效果。我变成了“按照我想要的感觉去行动”这个信条的真实信仰者。通过表现得开心，我让自己感受到了开心。在唱过那首《我有一张金色的车票》（I’ve Got a Golden Ticket）之后，我觉得控制自己不在早上发脾气变得容易多了。

在早上唱首歌提醒我遵守我的第九信条“放轻松”。我试着搭乘孩子

们的笑声的“顺风车”，特别是埃莉诺的，她很小的时候就特别爱笑。通过这种方式，我让自己进入快乐的状态，至少每天一次和伊丽莎、埃莉诺一起享受一个单纯快乐的瞬间，笑一笑杰米的打趣，甚至在责备、唠叨和处理抱怨的时候也用一种轻松的口气。

说起来容易做起来难。执行这个行动计划的第三天早上，我醒来的时候眼睛又酸又肿。我一般对于健康相关的事情看得很轻，但是我高度近视（摘了眼镜就什么都看不清），所以我从来把眼睛的问题看得很严重。我很容易得睑腺炎，但这次看起来又不像。

“早起唱首歌”在此时此刻恐怕是我最不想做的事情了。

因为杰米当时在出差，我不能让他帮忙带孩子然后自己去医院做检查。于是我让伊丽莎去看电视，然后把埃莉诺留在她的婴儿床上唱歌，然后自己去互联网上搜索眼睛的症状。我浏览了一大堆网页，最终确认我的眼睛可能没出什么大问题。

等我回过神儿来，我听到埃莉诺正在喊：“妈妈，快来！妈妈，快来！”于是我迅速跑去解救她。她指着自己的尿布说：“疼！”

我解开她的尿布，发现她起了一大片尿布疹。而更糟糕的是，我发现整个公寓就只剩一片婴儿纸巾了。我帮埃莉诺换了尿布，尽量节省地使用这片珍贵的纸巾。伊丽莎跑过来，还穿着她最喜欢的印着樱桃的睡衣。

“已经7：18了，我还没吃早饭呢！”她用责怪的口吻大呼小叫。伊丽莎讨厌迟到。更准确地说，伊丽莎讨厌压着时间线到，她喜欢早到。“7：20我就应该吃完饭穿好衣服了！我们要迟到了。”

在这种时刻，我按照计划唱歌了吗？我笑着安慰她了吗？我有没有低声说了让她放心的话，“不要担心，孩子，我们还有很多时间”？

没有。我用威胁的语气咆哮：“等一下！”她后退了一步，开始掉眼泪。

我用尽所有的意志力控制自己不要再吼她。在那恐怖的一刻过去之后，我终于镇定下来。我快速地拥抱了伊丽莎一下，然后说：“你去穿衣服，我去做饭。在学校上课之前我们还有时间。”（“做饭”在这种情况下意味着往吐司上抹一些松脆的花生酱。）我们确实还有很多时间。因为伊丽莎喜欢早到，所以我们早上通常留有很多的缓冲时间，尤其是从1月我开始做晚间清扫，这又为我们节省了时间。虽然早上发生了各种混乱，我们还是成功地按时出发了。

控制自己不要咆哮花费了我所有的自控能力。但是当我走向学校的时候，我发现这个早上因为我没有继续发怒而变得如此美好。我边走边唱：“啊，多好的清晨啊！”直到伊丽莎觉得不好意思，叫我停下来。

放轻松最好的方式就是开玩笑，但这件事因为总是出现各种问题的孩子们消耗了我头脑里的每一点儿幽默感而变得十分困难。一天早上，伊丽莎说：“我今天为什么一定要去学校啊？我不想学什么跆拳道。”我本想呵斥回去：“你一直说你不想去，但你每次去了不是都很开心吗？我不想听这些抱怨！”但是我没有这么做，虽然很不容易，我还是唱着说：“‘我不想学跆拳道’，你是个诗人，而你自己却不知道！”一分钟之后，我又接着唱：“我对踢踏舞半点儿兴趣也无。”

伊丽莎学着我回道，“别这样，我不想去学说唱。”

我非常讨厌“厕所幽默”，但是她很喜欢，所以我低唱：“我宁可放屁也不去学艺。”

她觉得这很好笑，于是接着说：“我宁可挨饿也不去自然课。”我们笑到肚子疼，她也没再提过不想去跆拳道了。这个办法比让她闭嘴有效得多，也有趣得多。

我还想到了另一种保持乐观的方法。让我惊奇的是，这个办法对于将“早起唱首歌”的情绪保持一整天极为有效：我“重构”了各种烦琐的工作，决定让自己去“享受”做这些事。

比如，在临近埃莉诺生日的时候，我原本是很不情愿做那些琐碎的准备工作的：按照鲁宾家族的传统预订美国31牌的冰激凌蛋糕，带孩子们去聚会商店选纸盘子，做家庭生日聚会的请柬。我不情愿花这么多时间做这些事。但现在我对自己说：“我喜欢计划埃莉诺的生日！这多有趣！”然后……这真的有效地改变了我的态度。我还想象了有人想替我做这个任务的情景。我要不要把计划埃莉诺生日的机会让给别人呢？不。这个认知改变了我对这项工作的态度。

我的一个朋友告诉我，他的两个分别为5岁和3岁的儿子会在早上6点起床。每个周末，他和他妻子都试图劝孩子们多睡一会儿，但从未成功。

最终，他们放弃了。他让他妻子继续睡，他给孩子们穿上衣服并带他们出门。他停下来喝一杯咖啡，然后他们三个去公园。他看着孩子们玩耍一个小时，然后他们回家吃早饭。

现在他的孩子们周末早上起得很晚。但我的朋友告诉我，那些清晨是他记忆里最清晰、最快乐的一段时光。清晨的阳光，安静的公园，他的儿子们在草地上奔跑。

虽然每一天都很长很累，但是这段时光一眨眼也就过去了。

关注孩子的情绪

作为这个月研究计划的一部分，我第四次重新阅读了亲子专家阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施的作品，尤其是他们的两部最重要的作品：《没有竞争的兄弟姐妹》（*Siblings Without Rivalry*）和《如何说孩子才会听，怎样听孩子才肯说》（*How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*）。有个朋友的孩子很乖，于是当我遇见这对夫妻时，我便向他们询问他们的教育秘诀。他们向我郑重地推荐了上面提到的第二本书。我当晚就订购了这本书，之后就成了法伯和玛兹丽施的忠实追随者。

他们的书的特别之处在于他们给出了很多实际可行的建议和例子。很多亲子教育的书花了很大的力气论述目标的重要性，就好像真的有人会反对孩子应该举止得体、尊重他人、能够忍受挫折、进行自我管理……一样。我真正想知道的是，如果孩子们边吃麦片边发脾气，我到底应该怎么办？

我在法伯和玛兹丽施的书中学到的重要一课是：我们应该承认每个人都有情绪。换言之，不要否认气愤、恼怒、恐惧和不情愿这些情绪，而是明确承认这些情绪的存在并倾听对方的观点。听起来很简单，是不是？不是的。不知道有多少次，我否认我的孩子们对自己感受的描述，直到我试着改变。我说过很多次“你不怕小丑”，“你不可能想要更多的乐高，你从来不玩你有的那些”，或者“你根本就不饿，你才刚刚吃过”。

也许这听起来很疯狂。但是我发现仅仅是重复孩子们说的话，表达出我尊重她们的观点，就能换来和平。比如，不对伊丽莎说“别嘟嘟囔

嚷，你必须洗澡”，而是说“你刚才玩得很高兴。我知道你现在不情愿，但现在该去洗澡了”，这个策略惊人地有效。这告诉我，孩子们的很多烦恼不是来自我们命令她们做什么，而是来自她们感到自己被忽略了。

那么，我应该用什么样的方式让孩子们明白，我了解她们的感受呢？

•写下来

不知道出于什么原因，但仅仅把孩子们的诉求写到纸上这件事就能给她们留下很深的印象，这招甚至对还不识字的埃莉诺也适用。为了换取和平，我需要做的仅仅是拿出笔和纸，并且宣布：“我要写下来，‘伊莱诺不喜欢穿雪地靴’！”

•不要觉得自己必须说些什么才行

伊丽莎比较容易“上当”。当她不高兴的时候我就拥抱她五分钟，然后她就高兴了。

•不要说“不”或者“停止”

相反，我会尽力给出一些原因，让她们理解为什么虽然我明白她们的需求，但是我不能满足她们。“我知道你想留下来，但是我们必须回家，因为爸爸把钥匙落在家里了。”研究表明，85%的成年人给出的信息对孩子们来说都是消极的，比如“不”“停止”“不行”，我们应该尽量少说这些。不要说“不行，要到午饭以后才可以做”，而是说“是的，吃完午饭就可以做了”。

•挥动你的“魔杖”

“如果我有一根魔杖，我就会让外面温暖一点儿，这样我们就不用穿大衣了。”“如果我是魔法师，我就能立刻变出一盒麦片来。”这些话

表明我理解孩子们的需求，而且愿意尽可能地满足她们。

•承认某项任务很困难

研究表明，如果有人告诉我们某项任务很困难的话，那么我们会更倾向于坚持完成它。我在和埃莉诺相处的过程中一直在做相反的事情，而且我一直以为我是在鼓励她。我以前会说："脱袜子不是一件很困难的事情，再试一下。"但我现在改成说："脱袜子是有点儿难。试试把它从脚踝上褪下来，而不是直接从脚趾的位置拉下来。"

做了这些笔记以后，我开始找机会把这些理论付诸实践。

周六，杰米和我在卧室聊天时，伊丽莎突然哭了起来。我们知道她是在真哭而不是装哭，这从伊丽莎擦眼睛的方式能很容易地分辨出来。（如果她攥着手举到眼睛附近，就像是演员演情景剧一样，那么她就是在装哭。这次她的手是放下来的，所以我们知道她是真的伤心了。）

我把她抱到腿上。她趴在我的肩膀上抽泣着："大家都关心埃莉诺，从来没有人关心我。"

杰米和我忧虑地看着彼此，杰米的表情显示着"我不知道该怎么办，你能处理吗？"

就在这个时候，我想起了我的行动计划，承认每个人都有情绪。虽然我知道从来没有人关心伊丽莎这个说法是不正确的，我还是尽量控制住了我的冲动，没有说"我昨天不是还跟你一起玩儿了五局纸牌吗"，或者"你知道每个人都像关心埃莉诺一样关心你"。

相反，我说的是："哇，那你一定很伤心了。你感觉自己被忽略了是吗？"这好像有点儿效果。我静静地晃着她过了几分钟，然后说："你

觉得大家更关心埃莉诺是吗？”“是的”，她小声地说，“我该怎么办？”我没有轻率地给出一个随便的解决办法，而是说，“这是一个很难的问题。你、爸爸和我，咱们三人要仔细思考一下。”

我们站起来以后，她用手环抱着我的腰给了我一个大大的拥抱，我能感觉出，这个拥抱是出于她对我的需要而非感激。我认为她需要一些保证。于是我抱着她说：“不论如何，你知道你是我们最珍贵宝贝的伊丽莎。没有人会忽略你，或者觉得其他人比你更重要。”

“来，伊丽莎，让我们去看看面包是不是发起来了，”杰米说，“你可以把它拍下去。”她拉着杰米的手走了。

专家发现，否认负面情绪会让负面情绪更加严重，而承认负面情绪的存在能让正面情绪重新回归。发生在伊丽莎身上的事情看起来就是这样。这真的是我在幸福这个课题上取得的一个突破。这个办法不但成功安抚了伊丽莎，而且更重要的是，我很高兴自己表现得很慈爱，而不是顺从我的冲动劝走她或者和她争论。

杰米对亲子专家所谓的教育“技巧”持怀疑态度。在看了第一章就把《怀孕百科》扔到一边以后，他再没看过一眼亲子教育的书。但是现在连他也开始使用这个方法了。一天早上，埃莉诺趴在地上，又踢又叫，杰米把她抱起来安慰说：“你很沮丧。你不想穿鞋，你想穿你的红拖鞋，是不是？”然后埃莉诺就不哭了。

和孩子度过更多温馨美好的时光

有时候当我读到一些关于幸福的研究或者建议时，我并不能马上理解它们的重要性。只有在跌跌撞撞中领悟了其中的一些精髓之后，我才会慢慢有所体悟。

其中一个在最开始没能让我认可的哲理是：将快乐的记忆保鲜。直到我遇到了一些事，开始仔细思考这个道理的时候，我才意识到纪念物的无穷价值——它可以激发正面的记忆。研究表明，回忆快乐时光有助于激发快乐的情绪。当人们回顾往事时，他们往往更关注正面的记忆。所以，回忆过去会放大积极的一面，减少消极的一面。然而，由于人们往往更容易回忆起和当前情绪相匹配的事件，因此快乐的人会记得更多快乐的事，忧郁的人则记得更多忧郁的事。忧郁的人实际上和其他人一样都有那么多的快乐的经历，他们只是不能很好地回忆这些事情。

掌握了这个知识之后，我发誓要采取行动让家里的每一个人以更加生动的方式感受快乐。杰米喜欢看相簿，并且对一些旧事旧物（比如孩子们再也穿不上的衣服）有一种隐秘的情结，但是他并不会花时间整理这些记忆。如果我要让我的家成为一个装满快乐记忆的藏宝库，我需要自己动手构建。

我不再厌恶把时间花在整理家庭相簿上，我把这些相簿当作家庭日志，用来记录家庭小笑话、有趣的意外事件还有常规的生日聚会、感恩节晚餐和度假时的场景。照片能帮助我回忆起一些快乐的细节，这些快乐的细节曾经显得那么难忘——杰米曾经不停地做布丁，刚刚出生的伊丽莎是个不到4斤重的小不点儿，埃莉诺曾经喜欢四处炫耀自己的肚脐。如果没有照片，我们是不是还能记起伊丽莎穿着可爱的童话人物装

和我们一起漫步中央公园的那个秋日的下午？或者埃莉诺第一次荡秋千的时候是多么喜出望外？

肯定不能。

除了拍照片，完成这个目标的另一个方式是我自己作为家庭记录员散播快乐。孩子的祖父母和外祖父母都急于了解所有的家庭新闻，所以我会尽可能通过电子邮件告诉他们儿科医生的诊疗结果、孩子们在学校的新闻或者任何有趣的事情。作为一个母亲，我现在意识到父母的幸福在多么大的程度上取决于他们的孩子或者孙子们的幸福了。通过发送一封及时、有趣的电子邮件，我可以让每个家庭成员都感到快乐，也包括我自己——做快乐的事就会让人觉得快乐。我在2月了解到，即便是杰米也乐意收到关于有趣的家庭新闻的电子邮件。

带着这种想法，在给埃莉诺塞好被子然后回到卧室和杰米待在一起时，我说："我觉得我还没告诉过你埃莉诺说晚安的新习惯。我摇晃过她以后会把她抱到窗子边，这时她就会说：'晚安，地球。'"

"真的吗？"他问的时候声音里透着温柔。没有我的计划，我可能根本就不会想到提这件事。

"和孩子度过更多温馨美好的时光"这个行动计划还让我思考起家庭传统的重要性。家庭传统能让普通的瞬间变得特别和令人激动。这些传统让时间以一种快乐的方式流逝。它们能带来一种期待、安全和传承的感觉。研究表明，家庭传统对孩子们的社会发展有支撑作用并且有助于增强家庭的凝聚力。此外，它们能提供一种连续性和可预测性，而这正是人们尤其是孩子们所渴求的。就我个人而言，如果我提前知道我在某个假期会做什么、什么时候做，我就会更加期待这个假期。

当然，由于家庭传统经常包括特殊的装饰、特殊的食物、特殊的事件和特殊的参与者，因此多数传统也会包含一些麻烦，成为懊悔、愤

恨、恼怒和失望的可能来源。

我在启动幸福计划时先想办法保持精力充沛的策略是对的。当我感觉精力充沛的时候，我就会享受做装饰、拿出摄像机录像和所有其他的工作。而当我感觉精神萎靡的时候，一切都像是负担。去年，我一直推迟万圣节的南瓜采购，结果我们一个南瓜也没有买。伊丽莎和埃莉诺看起来并不在意，但是我自己很震惊。在我的字典里，这意味着我作为妈妈失职了。

不过，虽然我们没有买南瓜，我还是准备了家庭成员的万圣节装束。每个万圣节，我都会拍一张伊丽莎和埃莉诺穿着万圣节装扮的照片，把照片放到万圣节主题的相框里，然后制作一套万圣节影集。我也会额外印两套给孩子们的祖父母和外祖父母。保持这个传统需要消耗很大的精力，但是每年把万圣节影集摆出来展示一周也很有趣，它带给我们一种家庭的传承感，也为我们提供了一个联络祖父母的好机会。这件事带给我们很多快乐。

这项行动计划在执行的过程中出现了一个问题。我不知道该怎么处理孩子们的各种纪念品，比如这些万圣节照片。我想让女儿们有她们自己的照片副本，但我应该把它们放到哪里呢？我也想两个孩子分别保存她们每年生日聚会请帖的副本、家庭情人节卡品的副本、家庭婚礼纪念日照片的副本、班级照片的副本，等等。但是，这些东西又要放在哪里呢？堆在不起眼的橱柜里、钉在告示板上是我一贯的做法，可这并不是长久之计。

一个朋友说她会给每个孩子准备一个剪贴簿来放这些东西，这个想法让我感到压力很大——仅仅是准备家庭相簿就让我忙不过来了。这时，我的第八信条在我的脑海中浮现，“发现问题”。问题是什么？我想要帮伊丽莎和埃莉诺保留所有这些回忆，而我不知道应该把它们放在哪里。我想要一个方便的、便宜的、吸引人的方式来保存它们，但是不希望它们占据太大的空间。

当我原来遇见类似的问题时，我一般会把各种各样的、成堆的物品在公寓里搬来搬去，但这次我让自己坐下来思考。方便的，便宜的，吸引人的，整洁的，存放纸张。

由此，我想到了一个办法——文件盒。第二天我就买了两个。我没有买丑陋的纸板箱，而是花了大价钱从一个高档文具商店买了高级一点儿的版本。这些文件盒赏心悦目，它们是褐色的，上面有波状的纹理，并且装有木质的把手。我在每个文件盒中放了一些悬挂式的文件夹。

我从伊丽莎的材料开始整理。在从公寓四处收集好各种各样散落的纪念品之后，我给伊丽莎过去和未来的每一个学年都做了一个文件夹，并且在每个文件夹里分别放入当年的生日聚会的请柬、每年开学日的照片、学校假日聚会的照片、一些有特色的活动纪念物、家庭情人节卡片、露营的照片，等等。然后，我把埃莉诺的一点儿材料也做了同样的处理。

这些文件盒让我可以简单而整洁地存放纪念品，等孩子们长大以后，这将是她们的记忆宝库。想想她们50岁的时候还可以回头看自己幼儿园时候的生日聚会请柬，这该是多么有趣的事情啊！我非常喜欢这个系统，所以我为杰米和自己也准备了一个按年份归类纪念物的文件盒。

想到我们观察到的各种各样的家庭传统，我觉得我不需要等着传统自己在某个时刻出现。设定一个“新传统”听起来似乎有点儿自相矛盾，但是这不能阻止我想出一个我家的新传统。

杰米有一个很好的主意：礼貌之夜。他建议每个周日晚上，我们把桌子布置好，一家人彬彬有礼地吃一顿丰盛的晚餐。“礼貌之夜”这个名称是我想出来的，它给我们带来了很多乐趣。

从伊丽莎很小的时候开始，我就让伊丽莎和她的祖母朱迪一起每周上一节音乐课。等到埃莉诺长大了，她也会去上同样的课程。朱迪对音

乐和戏剧非常感兴趣，安排这个每周一次的活动能让祖母和她的孙女们至少每周见上一面，而且朱迪能够把自己对音乐的热情传递给孩子们。那么祖父怎么办？于是我提出了一个专为祖父和他的孙女们会面而设计的新传统。我建议每年几次，在伊丽莎放假的时候，让她到祖父的办公室和祖父吃中饭。祖父觉得这是一个很好的主意。

我们还有一个家庭传统，就是我和杰米高喊“我家喜欢三明治”，然后把女儿们抱在怀里。

我又想到，其他人的家庭传统是怎样的呢？于是，在博客上，我向读者询问了他们的家庭传统是怎样的。这里摘录了一些我最喜欢的答案：

我小的时候希望我的三个妹妹能帮我整理房间，于是我发明了一个叫作“家政公司”的游戏。（我当时并不知道真的有这种公司。）我会假装电话响了，“叮铃铃……”，然后把手放到耳边，假装握着一个电话。“你好，家政公司。什么？你需要我们现在过来帮你打扫房间准备一个聚会？女士，我们现在就过来。”然后我兴奋地拍着手向妹妹们宣布：“看起来家政公司又有新客户了！”我们假装坐上一辆车，开到起居室。先是“呜呜”地绕着房间开一圈。（我们那个时候都还在上小学，所以这显得很有趣。）然后我们开始迅速地整理我们被分配的房间，边整理边唱：“家政公司！家政公司！哇！哇！”每唱到“哇！哇！”的时候，我们就会举起我们的手——哪怕我们当时手里拿满了东西。听起来挺疯狂的，是不是？

作为一个小家庭——单亲妈妈带着一个孩子——小的家庭传统对我们来说特别重要。因为很多“正常”的事情对我们来说都没办法办到。我们有一项常规的“探险”行动。这个传统起源于我女儿很小的时候，那时，所谓的“探险”只是日常事务换了一种说法。现在，我们的计划扩大了规模，可以是根据一张地图或者日程表，在我的摄像机镜头下沿途搜寻“探险”装备，比如我女儿喜欢的帽子、零食或者我们没有尝试

过的蔬菜。

当我丈夫和我离开孩子在外旅行的时候，我们喜欢带回家一些小礼物。但我们并不是在旅程的最后一天才急匆匆地随便买一些东西带给孩子们，我会尽量在开始旅行的时候就挑好礼物，然后让孩子们在我们旅行的过程中询问礼物的线索。每个孩子每天有一次提问的机会。他们在问问题的过程中就能享受很多的乐趣。他们需要彼此协调决定每个人问什么，做笔记记下来已经问过了什么，相互辩论，等等。礼物本身带来的乐趣远小于猜测礼物是什么的过程。

我兄弟有一个家庭传统。每隔一段时间，他们就会举办一次“海盗晚餐”。他们用报纸铺好桌子，不用盘子、餐巾和餐具，而是用手吃饭！他说，孩子们平常不得不一直遵守规矩和适当的餐桌礼节，为什么不时不时地给他们一些放松的机会呢？

我等不及向我的女儿们介绍海盗晚餐了，多好的主意啊！

别急，慢慢来

传统通常涉及筹备计划。庆祝每个家庭成员的生日，送出家庭情人节卡片，费力地装饰一个姜饼房子，这些事情很有趣，但是需要花费很多时间、精力、计划工作和耐心，而且不可避免地涉及很多琐事。由于急于简化我的生活，我有时候不愿意实施很大的家庭计划。但是同时，我也知道这些计划能够给孩子们的童年和我们自己的生活带来乐趣。

当我启动“别急，慢慢来”这个行动计划时，我买了一台我一直想买的覆膜机。覆膜机一到我就知道这笔钱花得很值——它能帮我实现很多计划！比如，给孩子们的祖母制作母亲节礼物。在我的指导下，伊丽莎分别写好了“我喜欢奶奶的十个理由”和“我喜欢姥姥的十个理由”的清单。她念，我打字，然后她给每一条理由选了一个字体。（在我的电脑上玩字体变换游戏是她最喜欢的事情之一。）然后我们把两张清单打印出来，并让埃莉诺在上面画上一些装饰。然后加膜！突然，这些简单的纸片变成了可以定制的餐垫。还有什么能加膜？书皮、书签、常用的电话本。

受到覆膜机的成功利用的启发，我开始尝试使用买了很多年却从来没用过的喷胶枪。一天晚上埃莉诺睡了以后，伊丽莎宣布她需要做一顶“破帽子”带到学校去。我的喷胶枪派上了用场。

“‘破帽子’是什么啊？”我问。

“它来自朱莉·安德鲁斯·爱德华的书《最后一只神奇的瓦多多》（*The Last of the Really Great Whangdoodles*），”伊丽莎说，“是一顶能够反映我们想象力的帽子。”

在这种情况下，我知道作为一个母亲，我应该让我的孩子主导这项任务，而我则仅仅负责在旁边提供帮助，在不干扰她的情况下引导她的思路。

但是我没有那么做，我跳起来说，“我知道怎么做了！快，去拿一个棒球帽来。”

她跑去拿棒球帽的时候，我开始研究喷胶枪的说明书并把机器通上电。然后我打开罐子拿出了我1月收集的零碎小玩具。

“然后呢？”伊丽莎拿着帽子回来的时候喘着气说。

“把罐子里的东西倒出来，看看什么能反映你的想象。然后，我会用喷胶枪把它们粘到帽子上。”

“啊，我喜欢喷胶枪，”她说。“我们老师也用喷胶枪。”

伊丽莎开始从玩具堆中找出她喜欢的。我们小心地把这些玩具一个一个地粘到帽子上。

“我没想过会这么有意思，”过程中，伊丽莎非常高兴地说。因为伊丽莎想要仔细地确定每一个小材料的优缺点，所以这项工作用了几个小时的时间。但是没关系，慢慢来。

有时候家庭计划会毫无预兆地出现。比如，我没想过去取伊丽莎的生日蛋糕会变成一个需要计划的“项目”。我以为会像以前一样问她：“巧克力还是香草？鲜花装饰还是公主风格？”然后伊丽莎就会选择其中的某一种。但是，在今年伊丽莎的生日接近的时候，她变得对自己的蛋糕无比担心。除了蛋糕的材料和装饰，客人名单、装饰和计划活动等一大堆任务都堆积着等待处理。在我的幸福计划实施以前，我会给她压力让她赶快决定，这样我就能把这件事从任务清单上划掉了。但我的研究表明，幸福的关键因素之一是从一个幸福事件中获取尽可能多的快

乐。

我们都听过伊丽莎白·库伯勒–罗斯博士的关于悲伤的5个阶段：否认、愤怒、讨价还价、消沉和接受。相类似的，我认为，幸福也有4个阶段。为了从某段经历中获取尽可能多的快乐，我们必须期待事情发生，在发生的过程中尽情享受、表达幸福，以在事后回忆幸福时刻。

每一个简单的幸福体验都可以被放大和缩小，这取决于你给它的关注有多少。比如，如果我给父母打电话讲述一个当天发生在公园中的趣事，在描述的过程中，我就会在自己的脑海中把这段经历回放一遍。虽然拍照片有的时候会削弱当时对事件的体验，但是将来这些照片会帮助我们回忆起那个快乐的时刻。

伊丽莎的生日蛋糕给了我们足够的机会来体验“期待”阶段。她让我带回一个美国31牌的冰激凌蛋糕的宣传册，我们一个词一个词地阅读它。我们浏览了31牌冰激凌蛋糕的网页，伊丽莎仔细辨认了各种冰激凌的口味。我们还去参观了31牌冰激凌蛋糕商店，伊丽莎尝试了每个口味的样品并且仔细研究了那本关于蛋糕装饰的工具书。最后，我以为她终于能决定了，但事实并非如此。

“妈妈，”一些天之后她问我，“我们可以再去美国31冰激凌蛋糕看看那本蛋糕装饰的书吗？”

“伊丽莎，我们上次已经在那里待了一个多小时了，而且你的生日一个月后才到呢！”

“但是我想要看看那本书！”

如果没有幸福计划，我会抵触这个提议。但是现在我觉得这些差事并不说明这个生日聚会办得没有效率，相反，这些差事本身就是乐趣。这恰恰符合我的第六信条，“享受过程”。伊丽莎吃蛋糕的过程可能只有

五分钟，但是她可以在计划蛋糕的过程中获得几个小时的乐趣。事实上，根据“乐观展望”（rosy prospection）这个概念，在预期中获得的幸福有的时候要比实际经历的幸福更多。这给了我更多的理由沉浸在预期中。

“好吧，”我温和地说，“我们周五放学的时候顺便去一趟吧。”

做这些计划让我意识到孩子们带来幸福的另一种形式：他们能将我们和一些我们因为成长而遗失在身后的“好的感觉”重新连接起来。如果只有我自己的话，我不会再去做自制的母亲节礼物，研究31牌冰激凌蛋糕的设计，或者在周六下午到中央公园去划船。我不会一遍又一遍地看《怪物史莱克》，或者听劳丽·伯克纳的歌。我不会去游乐园或者自然历史博物馆。我不会在小酒杯里用食用色素做彩虹酸奶制造惊喜。但是，我确实和我的孩子们进行了这些活动。我不但享受孩子们从这些活动中获得的快乐，而且我自己也充分地享受其中。

· · ·

4月的最后一天，和以往一样，我会停下来评估自己的进展，然后准备启动下个月的行动计划。自我探寻像是一件要在林间小溪边或者至少是一个安静的房间里做的事情，但是这个月，我的自我评估却发生在我坐地铁到城区参加小组讨论的路上。在我们慢慢地经过一个个车站的时候，我问自己：“我感到更加快乐了吗？”

那天早上我恰好心情不太好。“如果我对自己诚实一点儿的话，”我沮丧地想，“事实是，我没有什么变化。我还是格雷琴，没有更好也没有更坏，没有什么新的变化也没有什么改进。我一直告诉自己‘我更加快乐了’，但是实际上我并没有。”研究表明，人们参加心理治疗或者开始减肥、戒烟、运动或者任何其他行为以后，往往会觉得自己改变了很多，但事实是这些活动只有极为有限的改善作用。很明显，在花了这么多金钱、时间和精力之后，人们更愿意去想“啊，我一定改变了”，哪怕

变化没有那么明显。“这可能就是为什么我一直告诉自己我更快乐了，”我想，“事实上我的计划并没有什么影响。”直到下了地铁，我还是不能摆脱一切都是枉费心机的想法。

两个小时的小组讨论之后，我重新坐上地铁往家里走，心情也变得愉悦许多。（这再次证明了一项幸福研究的发现，人们在和他人接触之后能获得情绪上的改善。）我重新开始和自己辩论。“我更开心了吗？”这一次我的答案变得有点儿不同。“不。但是某种程度上，是的。”没错，我的基本情况没有发生改变。说四个月或者一年的努力能带来天翻地覆的变化是不现实的，但是有些事情确实发生了变化。是什么呢？

最终，我找到了答案。当我处于中性的情绪状态时，就比如坐地铁的时候，我还是原来那个格雷琴；不同的是，虽然我的天性没有变化，但我在自己的日常生活中感受到了更多的快乐——我的计划为我添加了更多的快乐、参与和满意的源泉，同时减少了愧疚和愤怒这些负面情绪的源头。通过这些行为，我成功地把自己推向自己固有的基础情绪变动范围中幸福快乐的一端。

我可以感觉到我的快乐心情影响了整个家庭的气氛。“如果妈妈不快乐，那么家里每个人都会不快乐。”这句话是对的。不过，“如果爸爸不快乐，那么家里每个人都会不快乐。”“你的快乐程度只会和你最不快乐的孩子相当。”这两句话也是对的。每个家庭成员的快乐程度都会受到其他所有人的影响，但是一个人能改变的只有自己。

顺便一提，在评估了自己的进展以后，我决定不再佩戴计步器了。计步器能激励我锻炼，但是每天早上把它戴到手腕这个动作已经让我觉得厌烦了，有好几次我差点儿把它丢在厕所里。计步器的确帮助我评估并改善了我的行走习惯，不过现在到了它退役的时候了。

第5章　认真玩乐

- 学会找乐
- 用快乐感染他人
- 偶尔冒险
- 收藏一样东西

5月是春季的开始，看起来是开始我的玩乐计划的时候了。玩乐是我在空闲时间想做的事情，我将出于游戏本身、出于自己的意愿选择做这些事情，而不是出于获得金钱或者成就方面的考虑。在某种程度上，玩乐并没有离我而去，我决定努力研究如何玩乐，并认真对待开玩笑这件事。

作家简·丝塔芙在她的书中说道："快乐的人不需要寻找乐趣。"但研究表明，仅仅是不觉得不快并不足以让你快乐，你必须找到快乐的源泉。其中一个快乐的源泉就是花时间玩乐。研究人员把这种玩乐定义为让人有满足感的、不涉及经济利益的、不会造成社会危害的、不一定能带来赞赏和表扬的活动。研究认为，常规性的玩乐是快乐人生的重要因素。时常玩乐的人和常人相比，其感到快乐的机会要多出20倍。

5月我有两个目标：获得更多的乐趣，利用休闲时间培养自己的创造性。玩乐不仅仅是消磨时间，它也是试验新的兴趣和拉近与他人的关系的好机会。

我很幸运，因为我的工作在很大程度上也是我的玩乐的内容。有很多专家告诉大家不要在假日做和工作日一样的事情，但是我总是喜欢在

假日和工作日做一样的事情。正如摄影师爱德华·韦斯顿在他的工作日志里面写道，他愿意花一天的时间“用工作度假”，因为“工作就像是玩乐一样”。

新事物是一个重要的快乐源泉，也是创新性的重要来源。我很容易依附于熟悉的事物，所以我想逼迫自己去体验吸引我的新的事物和新的主意。

我需要更严肃地对待我的玩乐。我一直以为享受乐趣是一个人生命中自然而然的事情，所以我从来没想过要对此加以规范或者想方设法让自己尽可能地享受。虽然享受快乐听起来很简单，事实上却并非如此。当我问我的博客读者他们对乐趣的理解的时候，一些读者回复了我。

做手工是我的快乐源泉。我喜欢做手工，给别人做一个礼物会让我十分快乐。这个圣诞节，我有一个宏大的计划：给男朋友做个礼物。我知道他一定会喜欢，挑战和对于他会喜欢的期待给了我特别大的乐趣。寻找灵感是一个智力上的挑战，接下来则是制作过程中的创新挑战。整个过程让我觉得非常满足和快乐。

阅读博客（当然包括你的博客）对我来说就是一种乐趣。每天早上，我会边喝咖啡边读博文，这能帮我学习外语。而且，最有趣的是，我能在其他文化中找到和我有同样品味、同样思考方式的人。

书籍对我来说是重要的快乐源泉。我会收藏纸质图书以及通过互联网阅览图书。打开一本“新”的书对我来说就是极大的快乐，不论它是我以前读过的还是刚刚出版的。

每周去上拉丁语课是我的一个重要的乐趣。我已经花了四年的时间和另外一小群人会面阅读拉丁语、回顾语法，并且随意地讨论一些闯入脑海的话题。我在高中的时候喜欢上拉丁语，但是一直没有机会深入学习，直到最近。这个经历让我觉得非常快乐。

对我来说什么是乐趣呢？任何创新的事物……任何事！最有趣的事是得到一本那种只有一面印着复杂的图案的填色书和一盒新的削得刚刚好的彩色铅笔。第二有趣的事是得到一块图样和一堆刺绣用的彩色棉线。

这是一个很难回答的问题。我并不觉得坐在地板上和孩子一起玩玩具很有趣。我喜欢和他们一起做饭，读书给他们听，和他们聊天，一起看电影，一起散步或者带他们去玩。我对于快乐时光的理解是，接我五岁的孩子放学，然后一起去吃零食。我不喜欢和（大一点儿的那个）孩子玩过家家或者和（小一点儿的那个）孩子玩积木小人儿，有时我会为此感到愧疚。

对我来说，乐趣就是……辩论，修修补补（比如深入探索硬件或者软件的核心），建造（硬件或者软件），阅读各种各样的博客，给孩子们讲我年轻时的故事。

认真地讲，我不再觉得什么东西有趣了，我需要采取一些措施来避免自己变成无聊、忧郁的人。

就像是给出最后一个评论的读者一样，我也要为自己的生活注入更多的乐趣。

学会找乐

当我思考乐趣时，我并不确定什么对我来说是有趣的。直到最近我才真正理解了我的一个最重要的成长的秘密："让别人高兴的事并不一定让你也高兴，反之亦然。"世界上有很多其他人喜欢而我却并不喜欢的事情。

很多人都喜欢下象棋，听关于世界贸易的讲座，做拼字游戏，做足部护理，在一个热闹的新餐馆吃饭，预订戏剧票或者纽约尼克斯篮球队的赛季票。我充分理解为什么大家喜欢做这些事情，只是我自己并不喜欢。我的一些博客读者也经历过类似的情形。

在过去的几年里，我开始逐渐明白哪些事情会让我觉得有乐趣。我意识到，我的生活里有很多我并不觉得有乐趣的事情或者行为。一些事情在别人看来可能很有乐趣，我却并不这么认为。意识到别人觉得有乐趣的事情并不一定会让我觉得有乐趣，这对我来说是一个很大的突破。人们很难坚持只做自己觉得有趣的事情，而不去想别人都对什么感兴趣，自己是不是也应该去做那些事。比如，我也喜欢电影，但是有很多事情让我觉得更有趣。所以，我逐渐减少了看电影的次数——我会偶尔和一个朋友一起去看场电影，但不会再像以前一样每周去好几次了。

我丈夫一年多以前问过我，"你觉得什么比较有趣？"我花了很长的时间认真思考了这个问题。我的大多数乐趣都是安静和独立的。我喜欢沉浸在一本好书里，我喜欢做针线活，我喜欢做首饰。我对自己说这没什么大不了的。不过我也喜欢玩纸牌游戏，尤其是和我的孩子们一起玩。

我对于乐趣的理解明显和其他人不一样。我喜欢独立、安静，我喜欢的运动也都是安静型的。阅读很有趣，不论是读书还是读博客。编程很有趣，潜水和爬山很有趣。做瑜伽也很有趣。很多女孩喜欢逛街，但我并不喜欢。聚会对我来说通常也不属于乐趣。

我倾向于过高地评价自己没有做过的有趣活动，而过低地评价我自己的爱好。我觉得其他人喜欢的活动更有价值，甚至更合理。但是现在到了“做自己”的时候了。我需要诚实地告诉自己我喜欢什么，而不是我希望自己喜欢什么。如果什么事情对我来说是真的有趣的，那么这件事就应该能通过这个检测：第一，我对此很期待；第二，我发现做这件事让我活力十足而不是筋疲力尽；第三，事后我也不会觉得后悔或者遗憾。

我给一个朋友讲我的探索过程，她说，“天啊，如果有什么我想要做的有趣的事情，我一定会觉得很担心，因为我肯定挤不出更多的时间了。我不想给自己增加任何其他任务了。”这个悲观的论点阻碍了我的思考。但是这些话确实是过去的我会对自己说的。我的幸福计划已经告诉我，我最好对自己说，“我有足够的时间享受乐趣。”

但是，到底什么会让我觉得有趣？我到底想做什么呢？我想不出来多少例子。倒是有一件事情：我真的很喜欢读儿童文学。我始终搞不明白有什么道理是我能从儿童文学中学到而从成人文学中学不到的。但一定是有的。成人小说和儿童小说的差别不仅仅在于封面设计、书店摆设位置和主人公的年龄，更在于整个故事的氛围。

儿童文学通常会开诚布公地处理那些宏大的主题，比如善良和邪恶之间的战争或者爱的至高无上的力量。这些书不会给邪恶添加恐怖或者吸引人的光彩，而且即便是在最现实主义的儿童小说中，正义也会战胜邪恶。但是成人小说通常不用这种方式写作。可能是作者害怕被认为过于多愁善感、过于古板或者过于简单吧，成人小说聚焦于愧疚、虚伪、善良本意的扭曲、命运的残酷、社会批评、语言的善变、死亡的不可避

免、性冲动、不公平等主题。这些都是常见的文学主题，但我还是会为看到善良战胜邪恶、真理获胜或者做坏事的人受到惩罚而感到无比的满足。我喜欢说教式的作品，不管是托尔斯泰的书还是马德琳·恩格尔的书都属此类。

除此之外，和这种善良与邪恶相对立的世界观相一致，儿童文学通常会把读者带入一个理想化的世界。一些人物形象具有一种古怪的力量能够激发人们的想象，儿童文学借助这些人物形象展现出了惊人的表现力。《彼得·潘》《黄金罗盘》《青鸟》这些作品还使用象征化的手法，使整个故事充满隐喻。成人文学有的时候也会有这种氛围，但是相对少得多。而我真心希望回到由绝对善恶支配、有会说话的动物和会实现的预言的世界。

但是我对儿童文学的满腔热情与我希望自己成为的样子不相符。因为这让我显得不够成熟。我希望自己喜欢严肃文学、宪法、经济、艺术和其他成年人会读的作品类别。我确实也喜欢这些类别，但是我有的时候会因为自己对J.R.R.托尔金、E.L.柯尼斯堡和伊丽莎白·恩赖特这些儿童文学作家的喜爱而不好意思。我如此压抑自己这方面的个性，以至于某次哈利·波特系列出了新书之后，我很多天都没买——我自欺欺人地说自己其实不喜欢。

如果我想“认真玩乐”，我需要正视自己被压抑的热情并且让自己从中获得快乐。但是要怎么做呢？在我试图搞清这个问题的时候，我和一个熟人吃了次午餐。这个熟人是一个精致的、咄咄逼人的而且有一定地位的文学经纪人。我们两人正处于“我们希望能交个朋友但是还没搞清怎么做朋友”的阶段。谈话中，我提到我很喜欢史蒂芬·金的《末日逼近》（*The Stand*）。现在回想起来，我觉得这么说有点儿冒险，因为她可能是不会看史蒂芬·金的那一类人。

“我很喜欢史蒂芬·金，也很喜欢《末日逼近》。”她说，然后她又加了一句，“但是它没有哈利·波特那么好。”

“是吗，你喜欢哈利·波特？”

“我对哈利·波特极其着迷。”

我找到了，我找到了一个同类！之后，我们一直在谈论哈利·波特。谈论的时候，我突然想道：我还认识另外一个喜欢儿童文学的人，我们是不是可以发起一个读书小组？

“听我说，我有一个想法，”结账的时候我试探性地说，“你觉得我们发起一个儿童文学阅读小组怎么样？”

“一个读书小组，针对儿童文学的？”

“是的，什么作品都可以。我们可以轮流组织晚餐聚会。”

“可以啊，应该很有趣。”她激动地说。如果她说“不”的话，我不知道自己还会不会问其他人。“我还有一个朋友可能会有兴趣加入。”

所以我发了几封电子邮件，开始询问周围的人。一旦我开始找，我便发现其实我已经认识很多有类似爱好的人了。因为我从来没有提起过我的兴趣，所以我从来也不知道别人也喜欢。

作为第一次小组讨论会的主题，我群发了一封电子邮件邀请每个人到我的公寓边吃晚餐边讨论C.S.路易斯的《纳尼亚传奇：狮子、女巫、魔衣橱》（*The Lion,the Witch and the Wardrobe*）。在电子邮件的最后，我引用了路易斯写的一篇聪明绝伦的短文《儿童文学写作的三种方法》里面的三句话：

10岁的时候，我偷偷地读童话书。如果不小心被别人发现了，我就会觉得很羞愧。现在我50岁了，我反而可以坦然地读它们了。当我成人以后，我放下了很多孩子气的事情，其中包括对表现得孩子气的恐惧和对长大成人的期待。

这些话对于小组中的其他人没有太大的意义，因为他们并没有压抑自己对于儿童文学的喜爱。我以前为什么会那么做呢？不知道，反正以后不会了。

从这次小组讨论开始，这个小组变成了我的一个重要的快乐源泉。我喜欢这些人，喜欢这些书，喜欢这些讨论。我喜欢这样一个事实，就是这个小组里的很多人并没有孩子，所以毋庸置疑，我们阅读儿童文学是为了我们自己。我喜欢儿童文学阅读小组的一个传统，就是晚餐的组织者必须准备一些和我们要读的书相关的食物。这起源于我在第一次会议上提供了土耳其软糖作为餐后糕点，因为土耳其软糖在《纳尼亚传奇：狮子、女巫、魔衣橱》中发挥了很大的作用。在下一次讨论上，我们喝了芳香葡萄酒。这种酒出现在了《黄金罗盘》的一个关键情节当中。我很惊奇地发现芳香葡萄酒居然是真实存在的，我还以为这种酒只存在于莉拉的世界中呢。为了刘易斯·卡罗尔的《爱丽丝漫游仙境》，我们吃了仿制的乌龟汤和蜜糖馅饼。为了布鲁·巴利埃特的《追逐维米尔》（*Chasing Vermeer*），我们吃了蓝色的M&M’s巧克力豆，因为这是主人公佩特拉和考尔德的标志性糖果。为了路易莎·梅·奥尔柯特的《小妇人》，我们吃了牛奶冻，因为这是乔和劳里第一次见面的时候，乔带给劳里的。在讨论路易斯·萨奇尔的《洞天》（*Holes*）的晚餐会上，我们取其双关吃了甜甜圈。

研究表明，每一种共同爱好都能在人与人之间激发一种持久的友谊，并带来大约2%的人生满足感的增长。这个小组给我带来了很多新的朋友，和绝对超过2%的人生满足感的增长。而且，加入一个新的小组本身就已经很有趣了。小组成员这一身份让每个人都感觉和彼此更加亲近，因而也带来了自信和幸福程度的显著增长。

与此形成强烈对比，同一时期，我被推举加入外交关系工作小组。有趣的议题，有趣的成员组成，更重要的是——极具正当性。但哪个小组带给了我更多的快乐？哪个小组帮助我形成了新的关系？儿童文学阅

读小组。的确，我曾经热衷于研究丘吉尔和肯尼迪，但事实是我对外交关系并没有什么兴趣，所以这个外交关系工作小组并不是我的快乐源泉。

再一次，我的计划把我带回自己的第一信条，“做自己”。我需要了解并且追求那些对我来说真的是乐趣的事物，因为这才是通往幸福的途径。那么除了儿童文学阅读小组以外，我还能做些什么挖掘自己的乐趣呢？我停滞了。难道我如此无聊以至于想不到另外一件能做的事了吗？

生活在纽约城的一个说不好是利还是弊的方面，就是它总给人一种能做的事情如此之多的感觉。我可以去看芭蕾舞，看百老汇的先锋戏剧，上图像设计课，到威廉斯堡逛街，到阿斯托里亚吃饭。但是我很少做这些事情。所有这些可能性都很令人兴奋，但因为我一件都没做过，所以它们也成了我的愧疚感的来源之一。我一直忘不了我在地铁中见到的一张关于公共服务的海报，海报里一个中餐外卖盒被放在两个录影带上，标题写着：“如果你过着这样的日子，那你为什么要生活在纽约呢？”

纽约城充满了乐趣，只是我没有足够的精力去尝试新事物。

我跟一个朋友说我正在试图获得更多的乐趣。她没有递给我《纽约客》让我看《当前事件》栏目，而是问我，“你小的时候喜欢做什么？你10岁时候喜欢的事很可能就是你现在喜欢的。”

这是一个有趣的主意。我记得卡尔·荣格38岁的时候决定重新开始玩积木，因为这是他11岁时的兴趣所在。我小的时候喜欢做什么？不是下象棋，不是滑冰，不是绘画，我喜欢制作我的“空白书”。我10岁生日的时候，我叔叔给了我一本书，这本书外表看起来很普通，但内页是空白的，标题写着“空白书”。现在到处都能买到这种书了，但是在得到这本书之前我还从来没见过类似的。没过多久，我就自己买了更多本。

我把空白书变成了普通的书，里面贴满了剪贴纸、大事记、学校的朋友写的便条、卡通贴画、列表、我感兴趣的零零碎碎的文字片段，有时候还有从我祖父的《读者文摘》中剪下来的笑话。我的所有空白书中，一个小的系列是名人名言。有时候读到一条喜欢的名言，我就会把它抄在一张小纸条上。如果在杂志上看到一张我喜欢的照片，我就会把它剪下来。然后我会把这些名言和照片匹配起来，贴在我的空白书上。

更新空白书是我童年时的主要休闲活动。每天放学之后，我都会坐在地板上，边看电视边分拣、修剪、匹配、复制和粘贴。

我决定重复这段经历。我很期待开始这项工作，并且我想到了另一个可能的好处。我注意到很多极富创造性的人物都有保存剪贴簿、灵感白板或者杂七杂八收藏品的习惯。比如特怀拉·萨普，她为每一个项目都准备了一个文件盒。在她准备一场舞蹈表演的时候，她就把所有给她带来灵感的材料都放到这个文件盒里。用一些物理的手段保存文件能让好的主意更容易转变为实际成果，甚至创造出超出预期的结果。

我买了一个很大的剪贴簿，然后开始寻找我想要放进去的素材。结果我发现了各种各样的东西：用各种小的花的照片做的戴安娜王妃的画像；《纽约书评》对新书的评论；波西亚·芒森1994年的作品《粉红工程》的照片，在这个装置艺术中，艺术家把整个桌子用粉红的物体摆满；英格兰郡县地图，我希望我在写丘吉尔传记的时候能用上这个地图；一副用托马斯·金凯德风格的水磨图装饰的游戏牌，这是我祖父母去世之后我从他们的房子里拿来的。

更新我的空白书让我得以从另一个角度去看报纸和杂志。如果什么事物引起了我的注意，我会想，“为什么我会看第二遍？它值得我把它放到自己的空白书里吗？”对于信息，我不再是一个被动的接受者。我也很喜欢剪切、摆放、粘贴的过程，跟小时候一样。

所有这些关于乐趣的思考都让我意识到我需要安排足够的时间做这

些事情。很多时候，我会为了工作而放弃这些乐趣。我经常会因为工作而觉得力不从心，每到这个时候，我就会想，“我最大的乐趣可能就是能够从我的工作清单上划掉几个项目。如果我能完成什么事情，我就会觉得好多了。”如果我因为处理电子邮件而耽误了往我的剪贴簿贴照片的话，我会觉得这是理所应当的。

事实上，从一件琐事转移到另一件琐事只会让我觉得筋疲力尽。当我花时间做了真正让我觉得快乐的事情的时候，比如第十五次读《神奇的收费亭》（*The Phantom Tollbooth*）或者打电话给我妹妹，我会感觉自己能更轻松地完成我的工作计划。乐趣能让人精力充沛。

但是我不得不承认，做自己并且接受我真实的喜爱和不喜爱让我体会到某种程度的伤感。因为这意味着我可能再也不会在傍晚去爵士酒吧，在艺术馆闲逛，到巴黎去过周末或者在春日傍晚整装去飞蝇钓了。我不会因为穿着别致的法袍或者被任命为高级政府官员而得到众人的羡慕。我不会排着长队买电影《魔戒》的票。我喜欢幸运饼干，但是拒绝尝试鹅肝。

这一切让我觉得伤感，主要有两个原因。首先，这让我意识到自己的界限。这个世界给我们提供了如此多的选项、如此多的美丽、如此多的乐趣，但我不能一一享受。其次，我希望在很多方面能和别人不一样。我的一个成长的秘密是：“你能选择做什么，但不能选择喜欢什么。”我对希望自己喜欢什么、希望自己对什么工作感兴趣有很多的想法。但是这些希望并不重要。我就是我自己，我是格雷琴。

当我在博客里写“幸福计划的伤感一面”的时候，我惊讶于读者的回应。我以为别人不会有类似的多愁善感，但事实上很多人留下了表达自己感同身受的评论。

我对这篇博文深有同感。因为这正是最近发生在我身边的事情。

我最近正在经历一个重要的变化。像以往一样，这些变化促使我思考。

我意识到，我可能永远不会成为一个航天员。我永远也不知道如果我是另外一个人，过着一种完全不同的生活的话，这会是一种什么样的感觉。像你说的，世界如此大，而我担心我会错过很多。

我永远不会成为一个F1赛车手。我永远不会成为超模。我永远不会知道在战争里战斗是什么感觉，或者是在游艇上做舞者，在拉斯维加斯做中介，这些我都体验不到。

并不是因为这些工作是不能获得的。而是因为我不会跳舞，虽然我试过；我不够高也不够美；我讨厌物理和数学，我不能承受失重状态，我甚至不能坐过山车，所以我不能做航天员。

但是，这不是我能不能做这些事情的问题，而是我愿不愿意做这些事情的问题。或者说，是我愿不愿意集中精力向这些方向努力的问题。

我永远也不会成为那些人。

我花了几十年的时间才接受一个现实，就是我不能把我的头发做成我喜欢的那种发型。

我不记得确切的日期了，但是我很清晰地记得发生的事情：

那年我大概34岁，某一天我突然意识到：我可以做我喜欢的任何事情，但是我没法做我喜欢的每一件事情。

这改变了我的生活。

我觉得我们中的多数人都有类似的感觉。我是一个大学生，主修英语，正在考虑自己的职业方向。我读了英语专业是因为我喜欢读书。在

我能做的事情中有很多都和书有关，但是我还没有下定决心。我觉得我好像每天都在为自己的局限性担心，比如我可能永远不会踏入酒吧。但是我对书的热情给了我如此多的快乐。

我决定跟随你的脚步“做自己”。我宁可花一晚上的时间读一本书也不会去酒吧里跳一晚上舞。我喜欢儿童文学，每次去图书馆都会翻上十几本。我觉得通过了解我们自己和做自己，我们可以让世界变得更好一点儿。

我记得我在25岁生日的时候意识到，我永远也不会成为罗德学者[注]。事实上我从来没想过要做一名罗德学者，甚至连怎么申请也没查过。但重要的是，我意识到一种可能性彻底对我关上了大门。我现在正在考虑自己可能永远也不会有孩子了。我一直觉得自己会考虑这个问题，这决定着当我遇到我将来的丈夫的时候我想要过什么样的生活。但是不论他存在与否，我都还没有遇见他。而我现在年岁已大。

这是作为人的一个部分，是不是？更重要的是，这是我们所生活的世界的一部分。我们总是看着别人有什么，做什么，是什么……但是绝大多数人拥有的比我们少，因为至少我们生活在发达国家。和其他人的物质生活水平相比较常常让我变得清醒。

看着比我年轻十岁的人在公司里一年赚几十万美元，我会想“我也想做那些工作”，但是我内心深处是一个艺术家，而我的经济安全感也和他人完全不同。我抗拒这件事很多年且非常的不开心。现在，我遵循着艺术家的道路，一文不名，无时无刻不为钱而担心，但我过得无比开心。（除了某些时刻我还是会希望自己能够遵循常规，让生活简单一些。）

说得太对了……我确实有时候会这么想，尤其是在我年纪大一些以后。没有“重新来过”这回事，有些事情就是不会发生了。这有时候确实让我有点儿难过，但我也只能接受这个事实。

我对你说的深有体会，甚至高于我愿意承认的程度。我想要做一个轻松的、能够和每个人迅速熟悉起来的人，但我不是这样的人。我在陌生的环境里会觉得不自在，我对一些事情过于紧张，我交朋友很慢。我希望能够与他人不同，而且我很善于伪装，但是无法否认我内心深处是羞涩的。同样，我希望我丈夫也能有一些变化，但是我不得不提醒自己这是不公平也不现实的。而且，我爱他本来的样子。

我分不清哪个是我自己希望成为的样子，哪个是我实际的样子，为此我甚至失去了一个朋友。我多少有点儿嫉妒那些喜欢装扮优雅，乐于到户外招摇的女人，她们打扮时尚并且总是在讨论关于高级时装的话题。然后，我的一个朋友变成了那个样子，而且她决定不再与我来往了，因为我没有变成那样。我至今还在怀疑这是不是我的错。

但事实是……当我有的选的时候，我宁愿待在家里。我是一个爱“宅”在家的人，我真的并不喜欢人群、酒吧或者打扮自己。多亏了这个博客……它让我意识到也许我可以学着和自己和平相处……一如我本来的样子。

啊，追求与接受的亘古不变的矛盾。我从来没有搞清楚过这件事，只会说“这就像是为保持平衡而必需的两极一样”。而且是的，这很可能会让人难过。然而忙碌不休地满足理想清单上的所有事情不仅仅是接受自己和做自己，更是逼迫自己。而如果不逼迫自己的话，我就会觉得对自己和自己的人生不满。我觉得总有那么一个时刻，追求和接受可以相互平衡。

我一直想自己创业。我追求“成为一个生意人”这个理想。然而，当我做我觉得生意人“应该”做的事情的时候，我并不是真的开心。我愿意读一些杂志或者做一些不同的尝试，但是比起认真制订一个如何成为一个生意人的计划，我宁愿尝试听起来有趣、吸引人或者让我“感觉对”的下一步。我发现我仍然在往启动一个自己的技术项目这个方向前进，但是是以一种和我原本所希望的不同的方式进行的，而且每一步我

都感觉很好。回头看，我觉得我“应该”做的事情并不会帮助我朝着我的目标前进，而是让我远离自己的目标，并且耗费了我大量的时间。

你也提到了这个想法，就是后悔没机会欣赏一些事物了。这些事物自有其美感，只是你觉得你没机会欣赏到了。我也理解这一点。但是也许你不应该过分关注这个方面，而是想一想那些现在对你来说很美好的事物，并且更加关注这些事物。每件事都有自己的美好之处，只是其中一些对我们更具吸引力。

我们的生活介于两种状态之间。一种状态是以赛亚·伯林描述的，“我们不得不做出选择，而每一个选择都包含着不可避免的损失”。另一个状态是《小径分岔的花园》（Borges’s Garden of Forking Paths）描述的，每一个选择都能产生量子爆炸一般的不同的未来。对于多数情况来说，我都持伯林的态度，而接受这些不可避免的损失的确是一个艰难的过程。

看着这些回复让我感到很欣慰。我意识到就像是在1月清除怀旧型杂物和刺激型杂物让我能够更好地利用空间，存放我真正会用的东西一样，放弃我希望自己喜欢的那些花哨事物让我可以更专注于做我确实觉得有趣的事情。如果我更希望设计自己的空白书的话，为什么我要担心去不了爵士酒吧呢？做自己。

---

1. 罗德学者（Rhodes Scholar）是罗德奖学金（Rhodes Scholarships）的得奖者。该奖学金选取25岁以下的优秀青年去英国牛津大学攻读硕士或博士。——译者注

用快乐感染他人

工作和在脑中思考任务清单，这两件事让我变得比以往更无趣。我的很多行动计划是以更好地控制情绪为目标的，但只有这些是不够的。欢乐气氛的创建不仅仅需要减少唠叨和大呼小叫，还需要玩笑、游戏和胡闹。

一天，当我督促家人把购物袋里的食品杂货尽可能快地摆好的时候，杰米开始用三个橘子显摆他的杂耍技艺。伊丽莎和埃莉诺非常兴奋，我却感觉很烦躁。

“大家加油啊！”我斥责道，“我们先做完这些事。杰米，把橘子放到一边。搬一下这个袋子。”但其实我们并不着急。很久之后我才意识到我应该尽量享受那个瞬间，让这些琐碎的杂务显得更有趣。我是不是真的变成了一个令人扫兴的人？后来又有一次我们一起拆放杂物的时候，我用两个小柑橘当眼睛看伊丽莎和埃莉诺。她们高兴地大喊大叫，杰米也笑了，而我们最终也把食品杂货都归置好了。

心理学研究表明，一种叫作“情绪感染”（emotional contagion）的现象讲的是，我们会无意识地感染其他人的情绪，不论是好的情绪还是不好的情绪。我希望我们用欢乐的情绪感染彼此。能够欣赏傻乎乎的乐趣的人感受快乐的能力比其他人高出1/3。

现在在一天当中，我会尽量找机会多多观察生活，进入伊丽莎和埃莉诺的玩耍状态，和她们一起胡闹。当埃莉诺反复玩儿“埃莉诺去哪了”的游戏时，我不再不耐烦，而是试着和她一起享受尽可能多的乐趣。

偶尔冒险

戴安娜·弗里兰说，“眼睛必须旅行”。我非常欣赏我母亲的冒险精神。她一直希望去新的地方，获得新的经历，她一点儿也不害怕新的环境。她不断地发展出新的技能，因为她总是会对什么事情产生兴趣。我也想像她那样，因此我的“偶尔冒险”的行动计划就是逼迫自己尝试新思路、不熟悉的场景、新的人和非常规的安排，这些事物都是创新和幸福的主要源泉。我不想再过分担心效率，相反，我希望花时间探索、做实验、偏离常规，哪怕朝着看起来不那么富有成效的方向尝试并且失败。但是，具体该怎么做呢？

我最主要的兴趣就是我正在写的书的主题。除此之外，我的兴趣越来越少。因为我要集中精力处理更“正当的”的事情。比如，我正在做自己的幸福计划，所以我会阅读所有和幸福相关的材料，而忽略其他不相关的兴趣。现在我想要鼓励自己去探索这些被忽略了的“旁路”。然而，我发现我太过于专心忽略这些兴趣，以至于我想不起自己曾经试图追寻过什么别的事。我开始创作一个“兴趣日志”，以便更好地理解什么事物会天然地引起我的注意。当我很好奇地阅读一篇报纸文章、在书店里停下来看一本书、在一个对话中变得特别投入的时候，我就会在自己的日志中记下相关的主题。

兴趣日志变成了一个大杂烩：圣女小德兰、肥胖、认知偏见、弗朗西斯·高尔顿、器官捐赠、岁时记事[注]、约瑟夫·康奈尔、传记、人与物的关系、儿童发展、摄影、禅宗的话头禅[注]、各种各样的性格分析、信息展示的方法、书籍设计、插画黄金年代的艺术家。虽然我很快对自己的兴趣日志失去了兴趣，但是我确实逼迫自己去追寻了每一个让我感兴趣的事物，进行心血来潮的阅读。我读了克利斯多夫·亚历山大的《模

式语言》（*A Pattern Language*）、爱德华·塔夫特的《量化信息的可视化展示》（*The Visual Display of Quantitative Information*）、乔治·奥威尔的散文、斯科特·麦克劳德的《理解漫画》（*Understanding Comics*）、弗兰纳里·奥康纳的信件集、托尔斯泰的传记和L.M.蒙哥马利的每一本书。

马修·阿诺德写道，“对于一个富有智慧的人来说，所有的知识都是有趣的。”而我经常想，如果我花点儿时间学习一下中东的政治环境、路易斯·沙利文的建筑风格、约翰·马歇尔的传奇经历，我可能会觉得这些题目非常有趣。我又想到，我希望比现在更喜欢巴赫的音乐，如果我努力试一试，也许就能做到。但是我不喜欢这种尝试让自己喜欢上什么东西的努力。我希望能够把时间花在我已经喜欢的事物上。

除了追寻我杂乱的兴趣，我也试图找到其他偏离轨道的方式：我浏览报纸上我经常略过的版面；我让自己透过橱窗观察那些经常不经意走过的商店；我开始随身携带照相机来训练自己的观察力。

我打算在5月的每个周一买三本新的杂志——三本我以前绝不会读的杂志。第一个周一，我闲逛进健身房附近的一家杂志商店。这家商店我路过过上千回，但是从来没进去过。进去之后，我发现了一个杂志金矿。成堆的杂志从地板堆到房顶，更多的散落在地板上。三次，我随机走到一个不熟悉的主题区域，闭上眼睛，随意抽出一本杂志。在确定我没有不小心拿起一本色情杂志之后，我便直接走到收银员那里。结果我买了《雅科仕》（*Equus*）（一个关于“健康的马”的特刊），《纸工艺品》（*Paper Crafts Gourmet*）（“关于食物、纸板和其他物品的简单想法”），和《新展望》（*Fresh Outlook*）（“一本关于基督徒的精品杂志：灵魂、肉体、生命、家和事业”）。

那天，我从头到尾阅读了每一本杂志。这之前我从来没想过把一匹生病的马带到专门医治马的医院或者进行马蹄护理会遇到什么困难，我也从没想过马的寄生虫会有一个奇怪而有趣的生命周期。我现在仍旧觉

得奇怪，为什么曼哈顿市中心的一个杂志商店会卖这些给马场主看的杂志。我觉得《纸工艺品》里面的“无酒精鸡尾酒会”的请柬样本里面的文字十分有趣：“我们要庆祝第十三个纪念日了，所以装扮成《加勒比海盗》里的人物来参加我们的晚餐和鸡尾酒会吧。”当然，我理解一些人并不喝酒精饮料。那么是不是说在一场聚会中，如果大部分人都不喝酒的话，主人就要准备“无酒精鸡尾酒”？在《新展望》里，一段对圣经的引用吸引了我的注意力。那一整天我都因为一个朋友做的一件事而烦恼。我真的想批评那个人，但我知道如果我说了我之后一定会后悔，可我又真的很希望能有一个会认真倾听的人可以让我倾诉。然后我翻到这本杂志的一页，上面基本没有什么文字，所以这句话显得格外鲜明，让我一瞬间获得了解脱：“火缺了柴，就必熄灭；无人传舌，争竟便止息。”（箴言26:20）。我明白了。

我不得不承认，每个周一我都是很不情愿地阅读这些不熟悉的杂志的，感觉就像是工作或者浪费时间，而不是享受乐趣。但是每一周我都很开心我做了这件事。我总能发现一些有用的、令人兴奋的、有趣的事情。这是一种无痛的（虽然有一点贵的）获得新想法的方式。

我计划每天晚上读一首诗，当然我从来也没有坚持下去。我确信这个计划是有价值的，但是这项任务太艰巨了。如果我有第二期幸福计划的话，我一定会好好坚持。

---

1. 岁时记事（winter count）是北美土著部落用来记事的图画日历。——译者注
2. 话头禅（Zen koans），是宋代以后流行的禅修方法，借助看话头的方式达到明心见性。——译者注

收藏一样东西

我一直希望我有一个收藏爱好。我除了8岁时收藏过一些乱七八糟的小玩意儿以外，没收藏过什么东西。收藏给人一种使命感、一个前往新地点的理由、一种追逐的乐趣、一个可能很微小的专长，很多时候它还会形成一条和他人联系的纽带。这听起来非常有趣。

世界上有两类收藏者。第一类收藏者关注收藏的完整性，比如邮票、硬币或者芭比娃娃的收藏者，他们希望自己的收藏能够全面而有序。第二类收藏者被强烈的兴趣驱使，感召于特定的物品。我母亲属于第二类。她对于各种物品和材料有着丰富的知识和极其强烈的热情。她会花很多时间参观博物馆，浏览商店的收藏。她的藏品包括日本插花花篮、格子呢图案、德国皇家拜罗伊特的瓷番茄，以及壮观的圣诞老人藏品。这些收藏给了她很大的快乐。

我希望开始一个收藏爱好。但是我应该收藏什么呢？我没有足够的热情来收藏昂贵的东西，我也不想收藏没有用的东西。于是，我决定收藏青鸟，因为青鸟是幸福的象征。据我所知，这个象征含义来自莫里斯·梅特林克的戏剧《青鸟》。剧中，小精灵告诉两个男孩，“青鸟代表着幸福”，然后便让两个男孩出发去为她生病的女儿寻找青鸟。经过了一系列的探险之后，两个男孩还是没有找到青鸟。但是当他们回到家乡时，他们发现青鸟正在家里等着他们。“这就是我们要找的青鸟！我们走了无数的路，但是青鸟一直在这里！”显然，这个浅显易懂的寓言非常适合我的幸福计划。

一天下午，仅仅是为了实践我的“偶尔冒险”这个行动计划，我走进我家附近一家奇怪的无所不有的五金商店。这家商店很小，但是从灯泡

到木质智力玩具、从真空吸尘器到高档蜡烛无所不有。我发现我一直抬着头凝视一排栩栩如生的用电池供电的正在“愉快歌唱”的小鸟。这些小鸟都有运动感应装置，所以它们能在别人走过的时候跟着运动并发出鸟叫声。如果不是注意到其中一只鸟是青鸟的话，我是不会考虑买下它的。但是我注意到了。我想到，可以把它买下来作为自己的收藏品。所以我买下了它。

有一天，我和朋友一起往花卉区的方向走。我们四处闲逛，观赏周围的假花和真花，以及漂亮的便宜装饰品。我们被成袋的小塑料玩具、假的百日草花和用金色闪片做的蝴蝶吸引住了。

“哎，”我问道，“你觉得有没有什么地方会卖青鸟主题的小玩意儿？”有一个收藏爱好让无目的的闲逛变成了一个搜寻之旅。

“你不知道吗？”她说，“街角就有一个商店专门卖假的鸟。”（她是怎么知道这些的？我怎么一点儿都不知道。）最后我花了2.71美元买了一只栩栩如生的青鸟手工艺品。

一年以前，我是不允许自己这么乱花钱的，我也不会在我的办公室堆满青鸟，我只会因为离开工作无所事事而觉得很愧疚。但是，我的一些行动计划，比如“别急，慢慢来”和“偶尔冒险”改变了我的态度。我发现花时间玩乐是有意义的。同时，我也开始觉得杂乱一点儿有杂乱一点儿的好处。以前我不停地清理公寓里不必要的东西，直到一个朋友对我说：“记得保留一点点杂乱。”

“真的吗？”我奇怪地问，“为什么？”

“每个家都要有几个杂物抽屉，在这些抽屉里你能发现自己意想不到的东西。保留一点儿杂乱是有好处的，你可以在这些地方放那些不好归类又想留着的东西。你不知道这类东西什么时候会变得有用，而且知道这些东西存放在什么地方是一种很好的感觉。”

她这么说了后，我就知道她是对的。在某个地方我需要放一个空的架子，在另一个地方我需要放一个能装杂物的抽屉。也许我收藏的青鸟物品确实造成了一些混乱，但是没有关系，我希望我的办公室里能有一些可以玩乐的、不一定有实际用途的元素。

当我把青鸟绑到书桌旁的立式台灯上的时候，我非常高兴自己进行了那次冒险。这很有趣。更重要的是，受到它的鼓舞，我现在有充足的精力坐下来处理一些我推迟了很久的事情：研究怎么在博客上加上自己的照片。虽然我以为自己在某种程度上是在浪费时间，但事实上我变得更有效率了。

帮伊丽莎做破帽子的过程让我想到一个新的主意，于是我开始了另一种收藏。我开启了一个叫作"幸福盒子"的项目，即用幸福盒子收集各种小玩意儿，用以激发关于幸福的灵感或者美好的回忆。

我有一个很理想的盒子。我很喜欢这个盒子，但是一直没想好用它来做什么比较合适。这个盒子是我大学的室友送给我的。盒子很旧，有一个盖子，两面盒壁画着玫瑰，另外两面盒壁画着云彩。把这个盒子空在一边不用让我觉得很浪费，而现在我有了一个特别的计划。我放进去一个很旧的史努比记事本，因为这个记事本让我想起我妹妹小时候的样子。我又放进去一个中国茶杯的模型，这个模型来自我祖母的茶杯收藏。我放进去一个桃乐茜的小雕像，因为它让我想起我的家乡和伊丽莎最初对红色橡胶拖鞋的喜爱。（"这些橡胶拖鞋有一种强大的力量可以把你带回堪萨斯城，"她会低低吟唱，就好像在重演《绿野仙踪》的故事高潮处的情景一样。"只要把你的脚跟轻轻地碰三下，桃乐茜，两秒钟之后你就到家了。"）我放进去我最后一副像可乐瓶底一样的眼镜，这副眼镜诞生于可以把镜片做得很薄的技术出现之前。它看起来很滑稽，而我现在不用戴眼镜了。一个小红帽的小布偶，这个布偶提醒我每一次给伊丽莎讲小红帽的故事的情景。一棵小的乐高树，它代表我童年时期过的所有圣诞节。我放进去一个纽约公共图书馆的纪念书签，这是

纽约城中我最喜欢的公共机构。我放进去一组快用坏了的旧骰子，代表抓住机会。我放进去一个用青鸟装饰的美国娃娃卡片。

这个幸福盒子和玩具罐子一样有用。我有很多零零碎碎的物品散落在家里的角角落落，出于各种各样的情感原因，我一直留着它们。它们在到处都是的时候就像垃圾一样，但是作为收藏品则格外令人满足。

我问我的博客读者他们有什么收藏爱好，他们会不会觉得收藏很有趣，他们又收藏了一些什么东西。然后我得到了下面这些回复。

收藏带给我很大的乐趣。周末或者旅行时，我有了一个借口去逛小商店、跳蚤市场等。如果我不是在寻找什么东西的话，这些闲逛就不会变得这么有趣。我收集雪花玻璃球、胶木首饰、发光地球仪、老式的女童子军用品等。这些东西会让我想起自己的旅行以及和朋友在一起的快乐时光。并且，有了这些收藏，我的公寓看起来更像“我”了。至少我觉得，这些比正经装修要便宜得多。

我喜欢收集老式的宗教艺术方面的书。

是的，我有一些收藏……老式的蛋糕装饰物、心形手帕、老式的青鸟物品之类的东西……我觉得还有一些别的。我以前会收藏心形的东西，于是我开始收到各种各样心形的礼物。然后我觉得就像是某种责任一样，我必须展示它们。这让整件事变得毫无乐趣！

我觉得知道你的兴趣会发生变化是一件很重要的事。我放弃了我大多数的洋娃娃收藏品，因为我不再感兴趣了。我妈妈说，“留给你的女儿吧！”但是我确信她会更喜欢自己的收藏，而不是继承三四十个对她来说没有什么意义的洋娃娃。我最后只留下了很少的几个。

关于收藏，在房子里摆放太多的“物件”会让我觉得窒息。我喜欢观察其他人在假日的时候是怎么装饰自己的家的，但是对我来说这就是

琐事而非趣事。我们会在圣诞节的时候做一些简单而有意义的装饰，但是仅此而已。

我确信收藏对于一些人来说很有趣，但我就是不喜欢存放和管理大量物品，我宁可花时间阅读、装饰房间或者尝试新的菜谱。

开始这两项收藏之后，我不得不承认，我并不真的具备那种收藏家的特质。也许有一天我会发展出对某类事物的喜爱，强烈到使收藏它们变得有趣，但现在我还没有发现这类事物的存在。无论如何，那条成长的秘密是对的："让别人高兴的事并不一定让你也高兴，反之亦然。"

5月的最后几天，我发现一个人的乐趣可以分成三类：挑战的乐趣、安排的乐趣和放松的乐趣。

挑战的乐趣是回报最高的，也是投入最高的。它会带来挫败、焦虑和繁重的工作，它常常需要我们完成很多任务，花费时间和精力。但是最后，它会回报给我们最令人满意的快乐。

安排的乐趣通常不那么具有挑战性，但还是需要你付出一些努力。比如，一家人到操场去玩是一种乐趣，但我仅仅是因为孩子们想去才跟着去的。电视剧《宋飞正传》中，宋飞说过："没有'全家都觉得有趣'的东西。"去吃一顿家庭节日晚餐，甚至和朋友一起去吃晚餐或者看电影都需要提前安排。这些事情能增进友谊、创造美好的回忆，而且很有趣，但是也需要很多努力，你需要组织活动、协调他人的时间——提前安排好一切。

放松的乐趣很简单。我不需要练习技能或者采取什么行动，也基本不用协调他人的时间或者做准备。看电视是除了睡觉和工作之外占用人类最多时间的行为。看电视就是一种放松的乐趣。

研究发现，从长期来看，挑战的乐趣和安排的乐趣会给人带来更多

的幸福，因为它们带来了密切的人际联系、对技能的掌握和成长的气氛，而这些都是幸福的重要源泉。放松的乐趣对自身来讲更倾向于会带来消极影响。那么，如果放松的乐趣是最无益的一类乐趣，为什么大家都这么爱看电视呢？因为除了给我们带来更多的好处以外，挑战的乐趣和安排的乐趣也需要我们投入得更多。它们需要能量和远见。

这个月的行动计划执行得有点儿艰难。我以为寻找乐趣、偶尔冒险、开始收藏是有趣的事情——它们确实有趣，但我仍然需要强迫自己去做这些事情。当我发现我对于常规有多么依赖的时候，我多少有一点儿沮丧。我对尝试新事物是多么没有兴趣啊！从我自己计划的阅读和写作工作中脱离出来是多么令我不悦啊！我是一个这么习惯于无聊的人吗？

等一等。新颖的确是一种刺激，时不时做一些不同的事情显然对我有好处。而我为此付出的努力也让我得到了一个意想不到的收获——我意识到我是多么喜欢我的习惯和我每天熟悉的常规。每天在同样的时间用同样的方式做同样的事，并且享受其中，这是一件值得关注的事情。就像安迪·沃霍尔观察到的："要么只做一次，要么每天都做。如果你只做一件事情一次，那么这会很令人兴奋。但是如果你做一件事情两次或者接近于每天做，你就不会再为它感到兴奋了。"我喜欢走去离我家一个路口远的图书馆，我在那个图书馆完成了我的大部分写作。我也喜欢我不去图书馆时常去的三个咖啡馆。我喜欢往我收集的与幸福相关的那摞书上再添上一本。我喜欢我的工作日。对我来说，这些就是乐趣。

集中精力玩乐了一个月后，我再一次惊异于人生的好运气。我在通往幸福的道路上没有面对过什么巨大的障碍。我的幸福计划的一个主要目标就是让自己做好准备迎接不幸，培养自律精神和很好的习惯来应对糟糕的事情。但是当我发布博文时，我担心那些真正陷入困境的人会感到不悦。他们可能正在经历严重的疾病、失业、离婚、药物上瘾或者抑郁。他们会不会想："她凭什么讨论幸福，她的人生这么顺利！"于是，

我发布了一些问题向我的读者询问他们的看法。

你在什么情况下更容易想到幸福这个问题，或者采取行动来构建幸福？是在你一切都非常顺利的时候，还是在你面临灾难的时候？

如果你正处于困境之中，考虑做一些小的日常生活方面的改善来构建幸福是不是会带来帮助？比如和朋友一起吃午饭，在早上叠被子，或者到外面散散步。还是说这些微小的举动与你正面临的问题的严重性相比微不足道？

我希望本书和博客中的内容能够帮助人们在日常生活中更加幸福快乐，让他们在面临重大的人生挑战的时候更坚强、更勇敢。你认为，我提到过的那些策略能否帮助大家构建幸福呢？

很多读者给我写了回复，他们认为通过采取一些行动来增加快乐是值得的——不论是在平静的日常生活中还是在面临人生困境的时候。

我觉得在快乐发生的瞬间识别出快乐是很重要的。作为一个每天都需要承受慢性病痛的人，如果我能出门去和朋友吃上一顿饭，或者晒晒太阳，我就会觉得这是美好的一天。识别幸福的瞬间让我在病痛面前不至于被击垮。

我觉得，一个人不会明白幸福是什么，除非他被不幸驱使着去努力寻找幸福。我去年离婚了，我和两个孩子极度气愤和伤心，其中一个孩子连续两个学期不及格，最终不得不开始接受抑郁症的心理治疗；另一个孩子两次出现酗酒方面的问题。我和孩子们处理事情的方式是如此不同，我努力寻找积极的方式处理我的情绪，而不是试图麻痹自己……重要的是活在当下和欣赏哪怕极其微小的美好事物。试着把自己放在能够激发灵感的空间里，放下占据你头脑的执念。虽然很多时候这很困难，需要很艰苦的努力，但是我明白幸福源于我自己的态度和我观察世界的方式……

我觉得不幸会放大原有的行为。原本就有变成一个控制狂的倾向？那么不幸会让你的控制欲更强烈。总是试图用食物来获得安慰？那么遭遇不幸时你就会吃得更多。从积极的一面看，如果你原本就专注于研究解决方案和庆祝微小的胜利，那么你在不幸面前也会这么做，而且这些习惯最终会让你获得更大的成功。

四年前，我开始启动我的幸福计划。我丈夫在我30岁时去世，当时我意识到，如果我不积极主动地研究怎么变得更快乐，我就不会再快乐起来。在我这个年纪，几乎每个人都或多或少地思考过幸福以及如何争取幸福这类问题。但是到了人生的这一刻，我甚至不确定幸福到底是什么。

我认识到，引起人生震荡的重大灾难能给人带来许多关于幸福的领悟。在这之前，你对幸福的了解得越多，你的应对武器就越多。不论如何，现在就开始努力搞懂幸福吧。

在过去的几年里我经历了很多艰难的时刻，幸福于我就像是沙漠中的绿洲。我努力搜寻每一个微小的能够提升情绪的事物、能够支持我度过艰难时刻的事物。其中一个就是发布博客。此外，我每天练习瑜伽和冥想，这给我带来了极大的平静。我还打理着一个蔬菜园子，照顾家庭和宠物，做饭，寻找我喜欢读的书。我制作艺术品并且写日记。天气好的话，我会出门散步。天气阴暗的时候，我会安心待在家里。所有事都完全取决于你的态度。

我在很多年前就结了婚，这些年里我丈夫慢慢发生着变化。长话短说，他抛弃了我。很可能是因为生活变得太无聊了吧，我也不知道。我抑郁了几年。为什么呢？因为我没有自我，我甚至搞不懂自己是谁或者我想要什么。在这些年的婚姻里，我从来没想过我需要一点点只属于自己的空间，也没有为我自己做过什么。我以后绝不能继续这样了！我觉得，这就像是攒钱——你不能在失业的时候或者失业之后攒钱；相反，你要在自己还有工作、还有收入的时候攒钱。生命就是这样，你需要在

自己还能思考自己想要什么、喜欢什么的时候去做，这样你才能在逆境到来的时候有一些积蓄。

对我来说，事情进展顺利的时候我很开心，而我也不会想太多关于幸福的事。而当事情开始变得不顺利或者我觉得压抑的时候，我就会开始关注幸福的话题，试图想办法改善自己。

在过去的四年里我经历了两次严重的抑郁。因为我过去经历过类似的状况，所以我很了解各种预兆，并且试图在事情变得糟糕之前及时处理。我发现让自己变得忙碌，尤其是忙于和他人会面是很有用的。有时你最不想做的就是见其他人，或者你干脆就不想做任何事，但是如果你强迫自己去做，你通常也会玩得开心。另外一个对我很有效但也很难实施的策略，就是意识到自己内心的独白，并且在它变得消极的时候与它争论。当我觉得低落的时候，我就开始抱怨自己是多么一无是处、多么可悲，没有任何人喜欢我，等等。我发现下定决心打断这些想法，强迫自己想一些相反的事情，或者做一些事情来阻止自己思考，比如读书或者看电影，都能有效地防止这种恶性循环继续下去。（我承认在头脑中和自己的想法争论听起来很傻，但它确实很有效！）

记得，当你已经受到重创的时候，快乐是很难存在的。快乐是个很大的概念，然而在我们身陷灾难的时候，快乐是不可想象的。但是幸福则是触手可及的。我们可能很痛苦，但同时发现自己在笑，哪怕只有几秒钟。幸福能帮助我们找到生存的意志，从那里我们可以重新开始呼吸。幸福和我们对幸福的信仰是我们生存的基础。作为从危及生命的创伤中活过来的幸存者，这一点点对于幸福的领悟推动我朝着快乐这个大命题前进，最终将我从复杂的创伤后应激障碍中解救出来。现在我每天都很开心，并且始终努力珍惜获得快乐的瞬间。这些都是可以做到的！你的计划，每个人的幸福计划，都可以作为从创伤中康复这条漫长道路上的起点。

我觉得你可以“储存”幸福。换言之，你可以在顺境中了解你自

己，了解什么让你快乐。这样当你遇到逆境时，你就能翻阅自己有关幸福的记忆。你曾经幸福过，所以你知道自己能够再次获得幸福。这一切都是关于怎么经受住风暴的洗礼然后重新寻找幸福的终点的。大家最终会殊途同归。

阅读这些评论增强了我的一个信念，那就是幸福不是只能在顺境中思考，也不是只能在逆境中思考。正如塞缪尔·约翰逊所言：“聪明人的终身事业就是获得快乐。”——不论我们处于怎样的人生境遇之中。

第6章　友谊地久天长

- 记得朋友的生日
- 慷慨助人
- 多多聚会
- 莫论人非
- 多交几个新朋友

根据我的研究，不论是当代科学家还是古代的哲学家，他们都同意紧密的社交联结是幸福最有意义的构成要素之一。

积极心理学家埃德·迪耶内和马丁·塞利格曼通过研究证明，在24个优势特质中，能最准确地预测生活满意度的是人际交往方面的特质。伊壁鸠鲁的措辞更具诗意："智慧教导我们怎么在幸福中度过一生，其中最重要的就是拥有友谊。"

你需要亲密长久的友谊，你需要对他人有信心，你需要有归属感。研究表明，如果你有5个或者更多的朋友可以讨论重要的事情，你认为自己"非常开心"的可能性会更大。一些研究者争论说，在过去的20年里，美国人拥有的知心朋友的平均数量在下降。也许是因为当人们迁居得更加频繁，花在工作上的时间更长，其可用于交朋友的时间就会减少。（不过这也有好的方面——家庭的联结被强化了。）事实上，在中年危机来临时，人们最常抱怨的事之一就是缺少真的朋友。

同时，不论人们在做什么，他们总是在和别人一起做的时候更容易

感到快乐。一项研究表明，不论你是在锻炼、通勤还是在做家务，与他人一起做事总是更有趣。这一点不但对外向的人成立，对内向的人也同样适用。事实上，研究发现，在15项日常活动中，只有一件事人们独自做会比和他人一起做更开心，那就是祷告。但对我来说，祷告也不算例外，因为祷告的重点就是向某个他者倾诉而非自言自语。

研究还表明，好的人际关系不但能让你在生活中获得快乐，还能延长你的寿命（不可思议的是，它的效果比戒烟还显著）。好的人际关系还能增强人体抵抗力并降低患抑郁症的风险。要避免孤独，你需要至少一个亲密的朋友，而且这个朋友必须是你真正信赖的。你还需要打造一个社交网络，这个社交网络能帮助你获得身份认同感和提升自尊水平，它还是你给予帮助和寻求支持的地方。

在6月，我要专注于自己与他人的关系，不但要增进以前的友谊、加深现有的友谊，还要结交新的朋友。

记得朋友的生日

所有的幸福专家都强调增进友谊的重要性，但是，具体要怎么做呢？

至少你要记得朋友们的生日。我从来都不擅长记住朋友的生日。更确切地讲，我从来不记得任何朋友的生日。（除了其中一个朋友，因为她的生日就在我生日的后一天。）发送生日祝福的电子邮件让我能保证每年和我的朋友联系至少一次。这听起来不算什么，但是在很多情况下它起了很大的作用。

我的很多朋友都使用脸书（Facebook）。到朋友生日的那天，脸书会发送提醒信息。但也有一些朋友不用脸书，所以我需要发很多电子邮件来询问他们的生日。于是最近，我决定更新我的通讯录，并把这些信息保存到我的电脑上。多年以来，我一直用一个活页本来添加和删除通讯录，现在，上面的字迹已经很难辨认了，更重要的是换页的时候本子一不小心就会整个散开。

当我开始收到关于朋友生日日期的回复邮件时，我发现了一个网站，叫作“生日快乐”（HappyBirthday.com）。这个网站能够发出生日提醒。于是我开始了一项漫长而无聊的工作：把生日信息输入网站，并把地址信息输入一个电子文档。不过，就像幸福理论预测的，完成这件事给了我一个很大的能量和满足感方面的提升。制作完成电子化的地址簿并没有让我觉得和哪个人联系得更紧密，但我觉得未来会的。因为有了这个清晰、完整的联系信息记录文件，和朋友保持联系变成了一件很简单的事。

当我告诉一个朋友我计划发送生日电子邮件的时候，他说：“你应该打电话啊！打电话效果好得多！”我还觉得当我需要发送“生日快乐”这类消息的时候，如果发送对象是一个我已经很长时间没有联系了的朋友的话，我就需要发一条很长的消息。然后我想起了一个成长的秘密（来自伏尔泰的建议），“不要事事追求完美”。事实是，我不喜欢打电话，而且知道自己不会打电话。也许打电话的确更好，但我还是不想这么做。我选择发电子邮件。而且我决定，即使这封电子邮件很短也没有关系。最重要的事情是保持联系。如果我把工作设计的过于繁重，我可能会坚持不下去。

我只使用了生日快乐网站提醒生日的功能。但是我的一个朋友告诉我，他还用这个网站来管理关于他的孩子们的一些重要日期。“这样我就可以记录下那些重要的日子：孩子们第一次学会说话、挥手再见或者其他事情。在工作闲暇想起这些事情很有意义。”我觉得这是一个很好的主意。

看着完成的通讯录，我感到一丝悲哀。一些友谊已经褪色了。通讯录里的一些名字代表了我曾经的好友。我想到了一个高中时的朋友，她高我一届，我们是一个典型的组合：一个独特、迷人的霸气大姐姐和她勤奋、乖巧又崇拜她的死党。

我不确定我们为什么失去了联系，我已经十多年没和她讲过话了。我的通讯录里面还有她的名字，但是已经没有她当前的联络信息了。我试着从高中校友办公室查询她的电话号码或者电子邮件地址，但是什么也没找到——当然找不到，她就是这个样子。她的名字很常见，所以我也没办法通过互联网搜索到她。完成我的通讯录以后，我找到了一个我们共同的朋友，这个朋友告诉我她可能生活在新奥尔良，我利用这些信息加上我对她的了解最终找到了她。想想也很有意思，经过了这么多年，我还记得她很是得意于她不寻常的中间名。所以我通过在搜索中加入她中间名的缩写找到了她。通过这些小的努力，我找回了我的童年时

光。

我打了她的电话，她接到我的电话时充满了惊奇和喜悦。

那天晚上我们聊了两个小时。她的声音让我想起很多已经密封了的往事。她重新激活了我大脑中早已休眠的一段记忆。

在挂电话以前，我记得问了她一句：“你的生日是哪天？”这次，我们不会再十年不联系了。

当然，这并不足以让我们重新变成密友。我们住得太远，也疏远了太久。但是很多年来我都为这段被搁置的友谊挂心，而重新和她谈话给我带来了无比的乐趣。之后，我邀请她一起回堪萨斯城度假。

慷慨助人

慷慨的举动能够增进友谊。不仅如此，研究表明，在你为他人提供帮助时，幸福感会激增，而在你接受他人的帮助时，幸福感反而增加得较少。我确定自己从想起我给他人做的好事上得到了更多的满足感，而在思考他人为我做的好事时，我得到的满足感较少。这也是一个成长的秘密：“做好事，收获好心情。”

我想起我曾经帮助过一个高中生，这件事让我感觉很棒。在她九年级的时候，“学生赞助伙伴”（Student Sponsor Partners）组织把我和她结对为“赞助者”和“受赞助学生”。作为高年级生，她在大学申请方面遇到了一些麻烦，当时她深受焦虑困扰。一开始我也不知道该怎么帮助她。后来我问了一些人，找到了一个专门的咨询机构。与她一同前往咨询机构的那天，我们在看到机构墙面贴的学校海报时都舒了一口气。书架塞满了大学名录和考试准备辅导资料，上面还显眼地贴着说明，“需要个人文书方面的辅导吗？”我们找到了解决问题的办法。最终她按时提交了申请。

要在“慷慨”方面做得更好，我需要回头想想慷慨的本意。送礼物是慷慨的一种形式，但是带一大盒巧克力到一个晚餐聚会上并不是我要的答案。我不吝啬于为朋友花钱，但是我讨厌逛街。那么在不违背我的本性的前提下，我能做什么来表现慷慨呢？我需要培养慷慨的灵魂。

我开始寻找其他的策略。这些是我找到的：“激励他人”、“聚在一起”、“用你的方式帮助朋友”和“得饶人处且饶人”。

•激励他人

我意识到，最慷慨的一个举动就是帮助别人增强信心。来自朋友的充满热情的话语能激励你实现更高远的目标，比如，“你应该做啊！”“你应该创业！”“你应该竞选！”“你应该申请那个资金！”

我在帮助别人增强信心这方面有丰富的经验。在伊丽莎上幼儿园以后，托儿所安排了一个所有“已毕业”的孩子们的聚会。在所有的孩子们都在一起玩的时候，托儿所的主管，南希和艾伦组织了一场关于从托儿所到幼儿园的转变的家长讨论。当时我就想，这两个人应该写一本书。我相信这是一个非常好的主意，于是我立刻向她们提出这个建议。

“你知道吗，我们想过这个。”艾伦说，“但是从来没认真想过。”

那天晚上，我对于她们写书这个项目是如此兴奋，几乎没睡着觉。一方面，我不是很了解这两位女士，所以我不知道怎么进一步说服她们。另一方面，我很有信心她们能写一本非常好的书。我怀疑如果我不稍稍逼迫她们一下的话，她们永远也不会这么做。所以我问她们是不是愿意一起见面喝个咖啡讨论一下。我们见了面，讨论的过程中她们逐渐变得热情高涨。我安排她们与我的经纪人见面。她们也把一些想法落实到了纸笔上。很快，她们签了关于这本书的出版合同，并完成了这本书。现在，南希·舒尔曼和艾伦·伯恩鲍姆的《父母实践智慧：揭秘学龄前时光》（*Practical Wisdom for Parents:Demystifying the Preschool Years*）这本书已经上架了，我也非常开心。

在寻找“慷慨助人”的方法的过程中，我又有了一个幸福上的巨大突破：我找到了我的第二条普适真理。我不知道我为什么花了这么长时间才发现这条准则，因为我已经将这条准则运用了很长时间了。但是这条准则表述看起来总是有点儿循环论证的意思，这让我感到困扰。最终，6月的一个清晨，这句话变得清晰起来：

让自己开心的最好的办法之一就是让他人开心；

让他人开心的最好的办法之一就是先让自己开心。

第二条普适真理是一条非常重要的道理，它清除了很多之前混杂在我脑中的困惑。

比如，利他主义和幸福的关系是什么？一些人争论说，由于做好事会给自己带来幸福，因此没有什么行为是完全利他的。因为我们为他人做事的时候，我们让自己更快乐了。

第二条普适真理的前半部分给出了这个问题的答案：是的，但是那又怎样？每个人都获得了好处！幸福的感觉并不影响这个行为的“善意”。事实是，看见他人做好事也会让我觉得开心，而当这个他人是我自己的时候就更是如此了！美德激发了高尚感，这是世界上最精妙的乐趣之一。西蒙娜·韦伊说过，“想象中的罪恶是浪漫而多样的；实际的罪恶则是阴郁、乏味、贫瘠和无聊的。想象中的美好是无聊的；实际的美好则总是新奇、不可思议而令人陶醉的。”不论是谁在做好事，这句话都是事实。

而且，第二条普适真理强调为追求幸福而努力并不自私。不论如何，我最初启动幸福计划的主要原因之一就是，我觉得如果我少一点儿焦虑、恼怒、不满和气愤，我就能过得更好。当我观察周围的人的时候，我也发现快乐的人更加善良、更加慷慨也更加有趣。通过增加自己的快乐，我可以帮助别人变得快乐，反之亦然。“做好事，收获好心情；有个好心情，也更容易做好事。”

•聚在一起

我的儿童文学阅读小组和写作策略小组告诉我，另一种表现慷慨的方式就是“聚在一起”。研究表明，不论是内向的人还是外向的人，都能通过与他人的联结获得内在能量上的提升。而且，由于人是彼此之间信息和其他资源的主要来源，因此如果你把人聚在一起，你就为人们提供

了新的相互支持的源泉。

于是，我开始寻找把人们联结在一起的方式。我协助组织了最高法院我们这一届的文员的聚会。一般而言，法官们会为他们自己的文员组织聚会，但是我们这一届显然是唯一一届自己组织聚会的。我想要组织一个团队来支持纽约公共图书馆设立儿童室。我帮一个朋友安排了一次相亲，结果两人立刻陷入爱河。我协助组织了一个烧烤尝新会。一群得意于自己烧烤技术的人带来了他们自己最喜欢的自制烧烤，大家争论牛肉和猪肉、番茄酱和酸甜酱的优劣，以及爆米花、蔬菜和烤豆子中哪个才是最合适的配菜。我介绍了一些要搬到纽约上州的人给我住在那边的朋友，结果他们变成了室友。在每个类似这样的案例中，把人们聚在一起都花费了我的一些精力，比如查找电子邮件地址、协调时间等。但我一直想着我的计划，所以我坚持了下来，而且每次事后我都觉得这些努力很值得。

我想要一些"把人聚在一起"的新点子，所以我在我的博客上发布了这个问题。有很多人也像我一样从把人聚在一起的努力中获得了能量。

当我所在的团队建造教堂的时候，我们有一个原则：食物、食物、食物、食物。我发现美味的手抓食物是联系他人的良好途径，尤其是一些人们以前没有尝试过的特别的食物。这些食物能够帮助你打开话题，让大家开始讨论彼此的兴趣。

我通过大家的兴趣把人们联结起来。我知道我很善于联结不同的事物，我把这项优势运用到建立和他人的联结上。我还习惯于在脑中收集和记下看起来很平常的关于他人的信息。不可避免地，我会碰到一些人需要一些什么东西的情况，而由于我一直在收集这些信息，我就能很容易地想到一些相关的人，然后把他们介绍给他们需要的人。好笑的是，我完全不是一个交际花式的角色，但是我总能在正确的时间把人们联结起来。

我发现不论什么时候发起朋友间的聚会，“带上另一个朋友！”这个提醒总是能保证有新的人参加我们的活动。这件事带来了很多乐趣，因为人们都愿意认识新朋友，而且其他人带来的新朋友还有可能是你很久不联络的旧朋友！

结识新人能让我获得能量，而我的妻子却为此筋疲力尽。不过，她在建立和维系深刻而长期的友谊这方面很有一套。她很“尽职”，会安排约会和保持联络。你必须有一套自己能用的联系他人的方式。

我会通过晚餐聚会来联系他人，增进自己同他人的友谊。晚餐聚会通常规模不大，大概4~8个人，这让参加者能够进行较为深入的对话。我会尽量根据客人的兴趣安排一个自然的谈话主题。比如，我的客人有可能是一对动物爱好者夫妇、一群旅行爱好者，也有可能是编织爱好者、哈利·波特书迷、电影爱好者、饮茶爱好者，等等。

•用你的方式帮助朋友

在我寻找慷慨助人的方式时，我意识到我仍然可以运用我的第一信条“做自己”。没错，我不喜欢逛商店选礼物，但我可以用其他的方式表现慷慨。

我想到，自从1月开始我就产生了对清理杂物的兴趣。我的很多朋友都因为杂物而困扰，而我能在这个方面帮上忙。我真的非常愿意帮忙，于是我开始向每个人推广我的清理服务。“我来帮忙吧！”我不停地说。“我喜欢清理橱柜！相信我，叫我去了以后你会非常开心的！搞不好还会上瘾！”我的朋友们对此很感兴趣，但也有一点儿不好意思。他们不希望我看到他们家里乱七八糟的样子。终于，我成功说服了一个朋友，我们发现这对我们两个人来说都是一次满意的经历。

那天晚上，我和那个朋友为了她家的衣柜忙活了3个小时。她实在厌倦她塞得满满的柜子，以至于她不愿意再打开柜门了。因此，她一直

重复地穿同样的衣服，并且把这些衣服堆在办公室或者挂在浴室边。

“你过来之前我需要做什么吗？”在我们见面之前她问道，“我是不是应该买一个储物箱或者特别的架子什么的？”

“不要买任何收纳用品，”我说，“你只需要几盒大整理袋。还有，你需要确定你要怎么处理不要的东西，是不是要送给谁？”

“我能晚一点儿决定吗？”

“不，最好提前决定。如果你能想好谁会接收这些东西的话，你就能更容易地决定丢掉哪些东西了。”

“好吧，我应该做得到。只有这些吗？”

“差不多，”我说，“再买几瓶健怡可乐吧。”

第二天，我去了她家。

“我不知道从哪儿开始。”在为自己家的杂乱道歉之后，她说。

“不要担心！”我说，“我们会做好几次，每次我们都会清理一种类型的杂物，直到屋里只剩下你想要留下的东西。”

“好吧。”她怀疑地说。

“我们开始吧。”根据经验，我知道我应该开始得慢一点，“首先，咱们把多余的衣架拿出来。”

像每次一样，第一步的清理成果是一堆用不上的衣架。现在，衣柜多出了一块很大的空间。这是我鼓舞士气的拿手好戏。

“好，现在我们一件一件地看每样东西。我们首先重点检查上面还

有标签的、别人送你的没拆的礼物、现在穿不合身的或者任何怀孕期的衣服。”

我们清理掉了一种类型的杂物。准备丢掉的东西逐渐多起来。

“现在我们找重复的衣服。如果你有4条黑裤子，你真的会穿你最不喜欢的那条吗？不会。”所以我们扔掉了一些卡其裤、一些衬衫和一些高领衫。

期间，我朋友抓起一件T恤衫抢在怀里。“我知道你会告诉我扔掉这件衣服，但是我不会的。我永远不会穿这件衣服了，但这是我大学期间最喜欢的T恤。”

“不，留着它！一定要留下一些有情感价值的衣服。不过你可以把它们放在其他地方。它们不需要占用你主衣柜的空间。”

我们整理出了一盒要收藏的衣服，然后把它放到一个位于高处、平时不用的架子上。

“哇，看上去太棒了！”她看着我们的成果说。

“我们还没做完呢，”我提醒她说，“现在我们想办法清理出更多的空间。衣柜是专门用来放衣服的。我们把加热垫和露营用具袋放到其他地方去。”于是她把这些东西放到客厅的柜子里。“你还会用到这些空鞋盒吗？”

“不！我不知道我为什么还留着它们。”她把这些盒子放到垃圾袋里。“然后呢？”

“现在我们完成了热身活动。我们接下来要清理一遍整个衣柜。你会发现更多你想丢掉的东西。”

慢慢地，我们能看到柜子的背板了。当完成全部工作之后，她的柜子看起来就跟杂志上的柜子一样。她甚至获得了清理行动的“终极奖励”：一个空的格子。我们都觉得非常开心和有成就感。几周以后，我听说她在家里办了一个晚餐聚会，她甚至带朋友们参观了她的柜子。

当我说我从清理她的衣柜这个经历中获得了极大的乐趣时，我并没有夸张。这类慷慨助人的行为对我来说比送一个生日礼物更加简单，对于接收者来说也更有价值。

我继续寻找给予的机会。上个月，作为“偶尔冒险”这个行动计划的一部分，我开始随时随地带着相机，所以我拍了很多照片。一个朋友很高兴收到我拍的她生产前几周的照片，这是她在怀第二个孩子的过程中照的唯一一张照片。这对我来说只是举手之劳，对她来说却特别重要。

•得饶人处且饶人

在这个友谊之月中，我偶然读到了两篇回忆录。这两篇回忆录提醒我人们的生活远比外表看起来的样子复杂。这就是为什么在“慷慨”这个行动计划里我加上了“得饶人处且饶人”这一条。

“基本归因错误”（fundamental attribution error）是一个心理学现象。这个现象是说我们很容易把人们的行为看作他们性格的反映，而忽视了当时的情境对于他们的行为的重要影响作用。而对于我们自己的行为，我们则倾向于将所作所为归因于情境因素。看电影时，如果有人的电话响了，我们会认为他是不考虑别人感受的粗鲁之人；而如果是你自己的电话响了，那就是因为你必须接听孩子保姆的电话。

因此，我试着提醒自己不要尖刻地评价他人，尤其是在初次或者二次见面的时候。他们的行为可能并不能说明他们的本性，而仅仅是情境所致。宽容也是慷慨的一种形式。

当我平静地站在街角挥手叫出租车的时候，一个人穿过街角挥舞着手跳上了出租车。按照纽约城招出租车的传统，这个出租车应该是我的。一开始我不能容忍他的粗鲁。但是我想起了自己的行动计划。然后我思索了所有可能的会让一个人绝望地抢他看见的第一辆出租车的因素：他是不是急着去医院？或者忘了去学校接孩子？我自己并没有急着去哪里，我可以放这个人一马。

在一封写给一个朋友的信里，弗兰纳里·奥康纳用另一种方式表达了类似的观点："回想我自己的经历，15岁到18岁这个阶段，一个人会对其他人的罪恶特别敏感。在那个年纪，你不会去想背后的原因。不再愤慨而是试图寻找善意的解释，这是成熟的一个表现。""寻找善意的解释"就是"得饶人处且饶人"的一种更加神圣化的表达方式。

多多聚会

著名导演伍迪·艾伦说：“80%的成功来自只是露露脸”。维系友谊的一个重要部分就是多露面，多聚会。除非你持续付出努力，否则你无法维持一段友谊。

我是在和朋友的谈话中意识到这一点的。我提到，我打算晚点儿再去看望朋友刚出生的宝宝。我喜欢孩子，但是我经常因为工作而推迟这些事。

“你应该去，”她说，“这很重要。”

“你这么觉得吗？”我问道。我一直在说服自己这些事并不重要。

“当然了。我一直记得我生了孩子以后谁去看望过我。你不是吗？”

她说的没错。一些行为能够把普通朋友变成知心朋友，或者巩固好朋友之间的亲密关系。于是我立刻定好日子去看望一些朋友（已经不是新生儿了）的孩子。同时，我确保自己出席一个好友的服装店的开业典礼。我在她的店开张大概一个小时以后到达，而且我是第一个在她的店买衣服的客人。每一次，我都很开心我执行了这个计划。这些事很有趣，也让我和朋友之间变得更加亲密。而且这看起来也正像是那些对的事情（符合我的第一条普适真理）。

这项计划不但适用于亲密的朋友，也适用于我不是很熟悉的人，比如参加丈夫办公室同事的集体聚会，或者出席女儿学校举办的家长活动。事实上，熟悉感会带来相互的喜爱。“曝光效应”（mere exposure effect）这个概念是指反复地看到一些对象（比如一些歌曲或者一些人

的脸）会让你更容易喜欢上它们，甚至对于一些没有意义的符号，这条原则也适用。你见一个人见得越多，你就越会觉得这个人聪明且有吸引力。我自己的行为就符合这条规律。即便我没能立刻喜欢一个人，当我见他见得多了，我喜欢他的可能性也会变大。同时，我在对方面前出现得越频繁，那个人也就越容易喜欢上我。当然，这条原则并不总是有效。有一些人你就是不喜欢。见得越多，你可能对他们就越反感。如果你不确定自己对对方是喜欢还是不喜欢，曝光效应会放大你的情感——多见面，多聚会你就知道了。

莫论人非

这种情况经常出现：获得长期的幸福需要你放弃一些可能能带来短期幸福的行为。其中一个例子就是传闲话。当人们传闲话的时候，人们总是在批评别人，通常是因为那些人违反了什么社交和道德上的原则。虽然影响声誉，但传闲话在凸显社区价值方面起到了很大的作用：它让人们彼此之间更加亲密，人们会因此团结遵守社区原则的人，帮助彼此感受社区价值；它还会曝光那些婚姻出轨、不回电话、占别人便宜的人的不良行为。一个趣闻是，不论男性还是女性都喜欢跟女性传闲话，因为女性是能令人获得满足感的倾听者。

虽然传闲话可能能发挥很大的社交作用，而且很有趣，但它并不是值得做的事情。而且，我在结束关于别人闲话的聊天后总是感觉很糟，虽然过程中我可能会觉得很有趣。我希望不再讲不好的故事，不再进行不善良的观察——哪怕发现的是事实——或者过度打听敏感话题。甚至，表达关心有时候也是一种伪装起来的传闲话的形式。“我很担心她，她看起来很低落，你觉得她是不是有工作方面的问题？”这也是传闲话。更进一步，我想停止听别人传的闲话。

我参加了一个会议，席间有人提到了一些我们共同的朋友：“我听说他们的婚姻出现了一些问题。”

“我没听说过，”有人回答说。所以告诉我吧！这是她的语气所暗示的。

“啊，我觉得那不是真的。”我不屑一顾地说。不要再讨论这个话题了。这是我的语气所暗示的。我羞于承认抵抗这个话题对我来说有多难

——我喜欢分析他人的婚姻。

直到我试图停止传闲话的时候，我才意识到我有多喜欢传闲话。我本来不觉得自己是一个刻薄的人，而意识到自己已经说了太多不该说的话是一件令人警醒的事情。杰米和我曾参加过一个晚餐聚会，当时我坐在一个让人无法忍受的人旁边。（“曝光效应”绝对不会在这段关系里发挥它的魔力。）我在晚餐中尽力表现得很友好，但是一回到家，杰米就说：“吉姆是一个很好的人，不是吗？”我回答说：“那是你没和他坐在一起。我觉得他让人无法忍受，我都没办法接受和他说话。”但我立刻意识到在背后说一个看起来还不错的人的刻薄话是不好的。我不应该用我对这个人的批评来影响杰米的看法。我试图说服自己伴侣之间有一种说闲话的特权，所以我可以无所顾忌地跟杰米说闲话。但我还是决定，虽然跟杰米说闲话总比跟其他人说闲话好，但最好还是根本不要说闲话。

另一个不要批评其他人的原因是“自发特质移情”（spontaneous trait transference）。这一心理现象是指人们会无意识地把你用来描述其他人的话联系到你身上。如果我告诉珍，帕特很傲慢，珍会无意识地把这个词联系到我身上。而相反，如果我说帕特很聪明、很有趣，那么我就被和这些词联系在一起了。我用来描述他人的话会被反过来用在我身上，即便与我谈话的人已经很了解我了。所以我最好还是只说好的话。

多交几个新朋友

“我没有时间认识新的人或者结交新的朋友。”这种话说起来很容易，但它通常不是实话。如果你能找到时间，交新朋友往往能使你精力充沛，而不是令你疲惫不堪。新朋友能扩展你的世界，让你接触新的兴趣、机会、活动，他们是你无价的支持者和信息来源。同样，就像幸福会相互激发，你也会在他们的生活中扮演这种角色。

我用来交更多朋友的一个策略听起来有点儿冷血和算计，但是它真的有用。我给自己制定了一个目标：当我进入一个环境，接触到了新的人的时候，我要认识三个新的朋友。比如，我可以先从伊丽莎她们班的家长开始。开始一个新的工作、参加一门课程或者搬到一个新的社区，都是结交新朋友的好机会。设定一个量化目标乍看起来有点儿精于算计，但是它改变了我的态度。对于交朋友，我原本想的是，“我是不是喜欢你？我是不是有时间了解你？”而现在我想的是，“你是不是能够成为我的三个新朋友之一？”这种态度的转变让我的行为也变得不同。它让我变得更加接纳、欢迎他人。它促使我对人说更多的话，而不是仅仅说一句敷衍了事的“你好”。当然，交朋友在人生的不同阶段意味着不同的事情。在大学期间，我每天会花几个小时的时间和朋友待在一起，甚至比和杰米相处的时间还多。有一些朋友，我从来没有见过他们的伴侣，但这件事没什么影响。

在我试图完成这个计划的过程中，我经常需要逼迫自己表现得更像一个朋友。我再一次看到我的第三信条的价值——“按照我想要的感觉去行动”。通过表现得更像一个朋友，我真的让自己变得更像一个朋友了。同样，研究表明，表现得更加外向、健谈、爱冒险或者更具肯定性，能让自己感觉更加高兴，这一条对内向的人也同样适用。这让我觉

得惊奇，因为我一直觉得内向的人可能会在独处的时候或者在安静的环境中更开心。但事实上，当内向的人逼迫自己表现得更加外向的时候，他们通常也会享受这个过程，并且觉得这很令人愉快。和他人的联系能有效地让人们的心情得到改善。

试着交新朋友这件事让我聚焦于留下一个良好的第一印象这个挑战。换言之，怎么表现才能让别人有兴趣和我交朋友呢？第一印象很重要，因为当人们评价一个人的时候，他们会把第一印象看得比后来得到的信息重要得多。事实上，通常在和一个人相遇十分钟以后，人们就已经决定好了他们想和这个人发展怎样的关系。我为自己做了一个清单来评估自己给别人留下的第一印象。

•笑得更多

研究表明，你倾向于喜欢那些你觉得喜欢你的人。你在一次会面中笑了多少时间与人们觉得你有多友好有直接的联系。（事实上，由于面瘫而不能笑的人经常遇到人际关系方面的问题。）

•主动和别人对话

这对每个人来说都是有礼貌和值得欣赏的。没有参与对话的人得到加入对话的邀请时都会舒一口气，已经处于对话中的人也会对这种表示产生好感。

•不抱怨

不要过分关注消极的事情，比如吧台前的长队或者地铁上的负面经历。塞缪尔·约翰逊说，“不论是对不快乐的人还是对快乐的人来说，听别人抱怨都是一件烦人的事。”创造积极的气氛很重要还有另一个理由。有一次杰米和我站在一个晚会主会场外面的大厅里。一个我们好像认识的人走过来对我们说，“为什么不进去呢？”

我回答说："房间太冷了，音乐也太吵了。"你猜怎样？他是这个晚会的主要组织者之一。

•开启话题

可以讨论与当前情境直接相关的话题：活动发起的缘由、房间的装饰，如果实在找不到，你还可以谈论天气。我的一个朋友在进入任何一个社交场所之前都会查阅谷歌新闻，这样他就能找到一些新鲜的话题作为开场白："你听说了吗……"

•增加亲和力

点头并且说"嗯"，身体前倾表现自己对对方的话题感兴趣，试着听清楚每一个词，保持眼神交流，使用积极、热情的语调，试着跟上其他人说话的速度。同时，尽量不要到处扫视、把腿伸直或者对话时身体面对其他方向，这些姿势都表明你没有足够投入一个对话。

•展露出自己的某个弱点，学会自嘲

•让别人开心

多数人都更喜欢让别人笑而不是只有自己笑，更希望教育别人而不是被教育。让自己接受被别人逗笑或者吸引是一件很重要的事情。不论如何，最让人愉快的事情之一就是让另一个人开心。

•聊聊对方喜欢的话题

我经常有一种有悖常情的冲动，就是试图阻挠想把话题带到某个特定方向的人。我记得某次和一个人聊天，他很明显想把话题引到他曾经在越南生活过这件事上，因为他用随意而牵强的方式提了不止一次。现在我意识到，如果我能看出来有人想要谈论一个特定的话题，我最好配合对方。

•多提问

这是一种表达自己感兴趣和想要参与进来的方式，而且多数人都喜欢谈论自己。

我的研究把我的注意力吸引到一个现象上。我在自己的经历中也注意到过这个现象：在结交新朋友时，如果一个人已经是你一个朋友的朋友了，那么你就会觉得和他交朋友比较容易。“三角闭合”[注]解释了为什么我这么享受自己在儿童文学阅读小组和写作策略小组度过的时光。友谊在相互关联中得到了巩固。意识到你不仅仅是在交朋友而且是在建立社交网络，是一件会令人焕发活力同时感到欣慰的事情。

· · ·

6月的结束意味着我的幸福计划之年已经过去一半了。除了常规的月底评估以外，我还花了一些时间来思考我在这半年的进步。我深信使用“里程碑瞬间”作为评估和反馈的线索很有效。就像我的博客读者在他们的评论中提到的，一个重要的生日、婚姻、父母某一方的去世、孩子的出生、失业、一次重要的重聚或者一个职业目标的完成（比如得到终身教职或者成为一个合伙人）都是人生积极转变的催化剂。

在“幸福计划实行六个月”这个里程碑式的节点进行自我评估，我的总结是，我确实变得更开心了。如果我问自己我的哪个行动计划对我的幸福贡献最大，我会说我的整张计划表比任何一个特定的行动计划对我的幸福计划的贡献都更大。不断回顾我的行动计划让它们在我的头脑中一直处于激活状态。这样在一天之中，行动计划中的一些关键词就会不断在我的头脑中闪现。当我看着我混乱的桌面，我就会想，“完成一件苦差事”。当我希望女儿们能快点儿去睡觉的时候，我就会想，“别急，慢慢来”。

维护一个计划表是很多人都觉得有趣和有用的一个主意。这件事是

我在我的每日博客更新的结尾加上这个附注的时候发现的。这个附注是：

想开始你的幸福计划吗？如果你想以我的计划表作为参考，请给我写电子邮件。

在接下来的几个月里，几百个读者向我索取了计划表的副本。

我是大一新生，你的计划表可以帮助我变得更快乐，甚至帮助我更专注于自己的学业。

不但我自己想试试这件事，我丈夫和我还打算一起创建一个月度“婚姻改善计划”。

请一定要发给我一份计划表。我是伦敦的一个缓刑犯监督官。我想把这个计划表钉到墙上，贴在自己头顶的天花板上，时刻提醒自己“总会有办法”。

在向我索取计划表的副本的时候，很多人都注明了为什么他们想开启他们自己的幸福计划，甚至有人发给了我属于他们自己的“十二信条”。我觉得很有趣，因为这些信条反映了各种各样的人生经历。下面是一些摘录：

忘记过去。

做点儿什么。

和陌生人讲话。

保持联系。

不再发泄和抱怨。

出门去。

散播快乐。

不要关注你讨厌的人。

不要期待什么事情能够持续到永远。每件事情都有结束的时候，这没有什么大不了的。

不要买没用的东西。

犯错误。

说谢谢，不论是大事还是小事。

创造一些以前没有的事物。

注意紫色。

留下印记：“我来过这里”。

犯傻，放轻松。

成为我希望我女儿成为的人。

坏事情总是会发生的——别太担心。

友谊比性重要。

别把事情看得太针对自己。

成为一个充满爱心的人，爱会找到你的。

享受一切。

这件事情和其他事情一样，也会过去的。

“保持平静，要知道我就是上帝。”

记得，每个人随时随地都在努力。

冷静点儿！

我想被怎样铭记？

期待奇迹。

我已经很好了。

放手吧。

想办法解决，不然就把嘴闭上。

认识自己的灵魂。

我想要的到底是什么？

他人的帮助无处不在。

如果我无所畏惧，我想做什么？

如果无法改变就认真对待。

让事情简单一点儿。

无条件地给予，不去期待回报地给予。

对环境做出反应。

注意危机的信号（很多真正的危机给人的感觉并不可怕，比如饱和

脂肪、酒驾等）。

从现在开始。

人们只会给出他们不得不给的东西。

详细说明自己的需求。

放手，让上帝处理。

如果你不关注当下，那么你就什么都没有。

发挥自己的作用。

占有欲越少，爱就越多。

一个太多，100个太少。

没有什么是太多。

联系他人。

做他人的避风港。

看到一些人的信条和另一些人的信条相冲突也很有意思，但我可以想象他们仍然能从相反的建议中受益。

说“好”。

说“不”。

说做就做。

等一等。

每次只做一件事。

一次性把所有事情做完。

永远尽力而为。

记住80/20法则（努力和回报很可能不相匹配）。

对我来说，幸福计划已经进行了6个月。4月，我意识到自己的基本性格并没有发生变化，但是我每一天都感觉更加快乐，没有遗憾，我找到了更多的乐趣，焦虑也减少了。我的生活变得更加轻松，这得益于我有了干净的衣柜和澄澈的内心。

在我执行计划的过程中，我惊讶于身体状态是多么重要。我是不是睡好了，是不是进行了常规的锻炼，有没有让自己太饿，有没有让自己处于温暖的环境之中，这些都是很重要的。我学着多注意让自己感觉精力充沛和舒适。此外，不出我的意料，对于我的幸福来说，最重要的促进因素来自我的社会纽带——杰米、伊丽莎、埃莉诺，我的家人、我的朋友。我在巩固这些关系的过程中所做的努力，给我带来了最令人满意的结果。我还注意到，幸福让我变得更有耐心、更开朗、更友善、更慷慨。我发现，坚持幸福计划变得更容易了，我会对令人厌烦的事情一笑了之，同时能够长时间地保持精力充足和心情愉快。

但是，我在开始幸福计划时觉得会很困难的领域现在还是很困难。当我回顾计划表时，我可以看到自己的行动规律。计划表上的对号和叉号告诉我，我仍旧要在控制情绪、慷慨助人等方面继续努力。事实上，从另一种角度来看，我让自己变得不那么开心了。我让自己更加清楚自己的缺点，这让我在没能克服它们的时候对自己更失望。我的成长的秘密之一就是“幸福并不总是让你感到快乐”。加强对自己缺点的了解虽然有益，但并不能在短期内给我带来快乐。但长期来看，我会因为自己改掉了缺点而变得更幸福。我从偶像本杰明·富兰克林的话中得到了力

量，他说："总体来说，我从来没能达到我雄心勃勃想要达到的完美状态，而且感觉自己还差得很远。但是，我付出的努力让我成为一个更好、更快乐的人。如果我没有努力，那么我永远也不会到达目前的状态。"

讽刺的是，我怀疑幸福计划让我失去了很多玩乐的时间。幸福计划确实让我更加开心，我也变得更能享受生活的乐趣。但是，我的纯休闲时间好像更少了，做家务、和朋友聚会以及所有其他的事情，完成这些事意味着我现在没时间躺在床上再读一遍《大卫·科波菲尔》（*David Copperfield*）了，不过，我总归还可以做个阅读计划来弥补嘛！

---

1. 三角闭合（triadic closure）：如果两个互不认识的人有一个共同的朋友，则他们俩将来成为朋友的可能性就会提高。——译者注

第7章　体验花钱的快乐

- 适度挥霍
- 切勿过度消费
- 该花就花
- 学会放弃

在进行关于幸福的研究的过程中，我认为金钱与快乐的关系是最有意思，也是最为复杂以及敏感的话题。人们——包括专家们——常为此而困惑。

当我进行研究时，格特鲁德·斯坦因的观点时常闯入我的脑海：“每个人都必须确定自己的想法，钱到底只是钱，还是不只是钱。但或早或晚，人们最终还是会将钱只看成钱的。”金钱可以满足人们基本的物质需求，它既是手段也是目的。金钱是人们赢得安全感、保持慷慨以及获得认可的方式。钱可以用来培养技能和业余艺术爱好，它往往象征着地位和成功。

金钱能够买到时间，而时间可以被用于无目的的消磨或者计划性的行动。金钱能够激发一段关系乃至这个世界的活动。它通常代表着我们匮乏的东西：我们总是说只要有了钱，我们就会具有冒险精神，或者更加苗条，更有涵养，抑或更受人尊敬，更加慷慨。

在决定我本月的行动计划前，我必须想明白自己对于金钱的看法。我对于自己所读的大多数相关文献保持怀疑态度，具体是指“金钱不能购置快乐”这个论点，因为据我所知，人们显然坚信金钱对于自身幸福

具有重大意义。金钱并非一无是处，尽管关于金钱具有负面影响的例子不胜枚举，但都并不具备广泛的说服力。研究证明，事实上生活在富裕国家的人民比生活在贫穷国家的人民更幸福、更快乐。而且在某个具体的国家内，有钱人也比穷人过得更快乐。另外，当国家变得更富裕，人们会逐步减少对基本生理及经济需求满足的关注，而更多地转向关注精神需求，比如幸福和自我实现。经济的繁荣为我们追求卓越提供了条件，我们渴望的不只是物质享受，更是有意义的、平衡稳定的幸福人生。

根据2006年皮尤研究中心的一项调查，在美国，年收入超过100000美元的家庭中，49%的受访者都宣称自己非常快乐。而与之相对比，年收入少于30000美元的家庭中，仅24%的受访者认为自己非常快乐。该研究还显示，感到非常快乐的受访者的比例随着被调查家庭年收入的增加而提高。家庭年收入在30000美元到75000美元之间的，有33%的受访者认为自己非常快乐；家庭年收入超过75000美元但不足100000美元的，该比例提升至38%。（另外，几乎可以确定快乐对金钱也有反向的促进作用：比如快乐的人更容易变得有钱，这是因为他们更具吸引力，他们身上洋溢的快乐也有助于成功。）

此外，事实证明，除了财富的绝对水平，财富的相对水平也很重要。人们进行自我评估的一个重要方式便是与周围人或者以前的自己进行对比。比如，人们经常会与同龄人进行对比，如果自己比同龄人赚的钱多就会觉得更加快乐。研究还表明，相对于周围的邻居和自己的物质条件差不多的情况，当邻居比自己更富裕时，人们更容易变得不快乐。一项针对来自不同产业的工人的调查研究表明，与自身薪酬高低相比，与同事们薪酬的对比情况反而更能影响工人们的工作满意度。在一项调查中，当受访者被要求进行“二选一”的选择时，大多数人更倾向于选择当周围人赚25000美元时，自己赚取50000美元的情形，而不是自己能够赚取100000美元，而周围人能赚250000美元的情形，此结果同样证实了财富相对水平的重要性。我母亲成长于内布拉斯加州的北普拉特市。虽

然这是个非常小的城市，但是她拥有非常愉快的童年，因为她的父亲是联合太平洋铁路局的一名工程师，这在当时是一份令人艳羡的工作。与之形成对比的则是我的一个朋友，他认为自己在纽约的成长经历并不愉快。这是因为他住在96号街道的第五大道，这里恰好是富人区中不怎么富裕的一条街。

认为“金钱不能购置快乐”的人们争论，有研究显示，尽管美国人的生活环境相比生活在加尔各答（印度东部城市）贫困区的人们要舒适太多，但前者对自己生活质量的打分比后者低。而且，这个世界中的大多数人（无论生活在哪）都倾向于认为自己过得只是一般快乐。

那些能在贫穷的生活环境和富足的生活环境中过得同样快乐的人值得羡慕，他们体现了人类精神上的弹性。但我不认为有人能在看到加尔各答的街道与亚特兰大农场住宅之间的差距之后毫无反应。事实上，人们不会因为曾经非常珍贵的盐、肉桂、电、空调、手机或者网络而变得异常兴奋，这是因为他们已经将这些曾经的奢侈品当成了平常的物品。然而这并不意味着在人们将干净的水视作理所当然的存在后，干净的水就与人们的生活质量毫无关系了。因为如果这是真的，这岂不是表明提高加尔各答当地居民的物质条件是毫无意义的？

接着，我对金钱进行了更深入的探索，我积累的材料已经能让我写一本与幸福完全无关的书了。但此刻，我觉得自己不必解开金钱的谜团，我只需要理解快乐与金钱如何相互作用即可。所以，对于我之前想的问题：“金钱能买到快乐吗？”我的答案是：“不能。”这很明确，只有金钱的话是不能买到快乐的。

但紧接着，我问我自己“金钱有助于我们获得快乐吗？”这次我的答案是“可以。”不管是富裕还是贫穷，人们对于如何花钱都有着自己的选择，这些选择既能产生快乐也能破坏快乐。关于金钱能够以同样的方式影响所有人的假设完全就是个错误。调查研究中的平均数据无法表明根据某个个体的性格及生活环境，该个体将如何被金钱影响。经过大量的

思考，我认为金钱对于每个人的意义应从三方面进行考虑。

•你是哪种类型的消费者?

金钱在不同的人眼中有着不一样的价值。有人喜欢收集现代艺术品，有人喜欢租借老电影；有人有六个孩子还要赡养患病的父母，有人则没有孩子并且父母身体健康；有人喜欢旅游，有人可能更喜欢在家待着；有人可能关注有机食品，有人则满足于食品杂货店里最便宜的食物。

•你有怎样的消费偏好?

购置某些物品可能会让你更快乐。你可能会去购买可卡因，或者买条小狗；你可能会花一大笔钱购买一台大屏幕的电视机，或者买一辆自行车。

•相对你周围的人，你拥有多少金钱?

“一个人的幸运往往是另一个人的不幸。”

在研究过程中开发并应用一个三因素测试让我很开心，让我记起自己曾是一名法律系学生。这是一个非常有用的研究框架，同时也非常复杂。我希望能用一种说服力强的方法来阐述金钱与快乐间的关系。

某个下午，由于陷入了对这件事的思考，当我倚在埃莉诺的摇篮旁时，我用了一个错误的姿势把她从摇篮里抱出来。第二天早上醒来后，背部的疼痛让我无法忍受。几乎一个月的时间，我无法久坐，打字困难，而且难以入睡。但我也不能不去抱埃莉诺，因此我的疼痛进一步加剧了。

“你应该去我的理疗医师那里看看。”我公公催促我道。患有多年背部疾病的公公说：“他能够帮你解决很多问题。”

我坚持道：“我相信它会自己恢复的。”

但某个晚上当我费力地试图在床上翻身时，我意识到必须求助了。鲍勃说理疗医师能够帮我，而我为什么要抗拒呢？

我在工作的时候给鲍勃打了电话，询问了相关信息。然后预约了会诊时间。经过两次治疗后，我就完全康复了。这看起来就像一个奇迹。当我身体上的疼痛完全消失时，我又像往常一样把自己的健康当作一件理所当然的事情了。不过我仍然因为这次背部痉挛而有所感悟：金钱不能买到快乐与健康不能买到快乐的道理是一样的。

当缺乏金钱或者身体出现问题的时候，你根本无法考虑其他事情。而当你不存在金钱和健康方面的问题时，你就会忽略它们。金钱与健康对于快乐的影响更多表现在负面的情况上：缺少它们带来的不快乐比拥有它们带来的快乐要多得多。

拥有健康无法确保拥有快乐，很多健康的人都过得很不快乐——他们中的很多都会挥霍健康，或者把健康的身体看作理所当然。事实上，有些人还不如一些有身体缺陷的人，因为前者的鲁莽行为可能会导致更严重的后果。在某次出游中，我遇到了自己人生中见到的最疯狂、最鲁莽的人。我甚至对于他因早年的恶作剧摔断了腿这件事感到十分庆幸，因为如果没有这次灾祸，他可能会因为轻率而给自己造成更大的伤害。同样，金钱也是如此。不过，身体健康无法确保获得快乐并不意味着健康与快乐毫不相关。金钱对于快乐的作用也是同样的道理。众所周知，健康与金钱都对快乐具有重大意义。

我的第一条普适真理对于思考幸福是很重要的：我们需要思考感觉好、感觉坏和感觉对。金钱对于幸福的重要性更多地体现在“感觉坏”这

一方面。人们最大的担忧一般包括财政危机、健康问题、工作不稳定以及必须处理的令人厌烦的无聊琐事。而如果方式得当，金钱可以解决所有这些问题。金钱不是让我产生坏感觉的源头，对此我感到非常幸运。我有足够的钱去做自己想做的事情，这给了我充分的安全感，而这是金钱最难提供也最为珍贵的作用。我决心采取更好地消费方式，以增强我的幸福感。

适度挥霍

我没有对金钱如何给我带来快乐进行过仔细的思考。

我总是或多或少地认为花钱是自我放纵，因此我应该尽可能地避免花钱。我住在旧金山的时候，曾经有6个月的时间每天只花5美元（除开我不得不使用自助洗衣店的时候）。对于这样的消费状态，我当时感到非常满意。然而现在，我决定寻找能够对我的幸福计划具有促进作用的消费方式。研究表明，人们的基本精神需求包括安全感、对所从事工作的满意感、被他人关爱、与他人保持联系以及很强的自我控制力。金钱不能自动满足人们的这些需求，但是它能起到辅助作用。任何收入水平的人都可以选择（或者放弃）能使自己更快乐的消费方式。

我希望把钱花在与家人及朋友保持更密切的联系，提升自己的活力及保持健康，创造更平和的公寓生活环境，提升工作效率，消除产生无聊感、愤怒以及婚姻矛盾的根源，支持我认为重要的事业，能够开拓我视野的经历等种种方面之上。所以，针对不同的项目，我要找到与之相应的合理的花钱方式以达成我变得更加幸福快乐的最终目标。

在健康及活力方面，1月的时候，我已经找到了一种更好的锻炼方式，并为此花了钱。我的力量训练课程费用昂贵，但我知道这对于长期健康具有重要意义，为此我感到十分快乐。此外，当我不得不在外面吃饭时，我开始在食物上花费更多的钱。每次当我忍住不去购买百吉饼时，我都会暗暗为自己鼓掌。作为替代，我会选择吃一份大的沙拉或者汤和水果，我会为这个选择给自己一朵小红花，尽管这个选择更加昂贵。

在与亲人及朋友间的情感维系方面，我操办了妹妹的婚礼宴会。这是一项巨大的开支，但也给我带来了巨大的快乐。我与妹妹的感情是我生命中最重要的东西之一，可妹妹一家居住在洛杉矶这一事实对于我们两人之间的情感维系确实是个挑战。亲自操办一次婚宴是我对妹妹表达感情的方式。

为了工作，我买了一些笔。通常，我的笔只能凑合使用，这些不太好用的笔总是莫名其妙地出现在我的包或抽屉里。一天，当我排队购买信封时，我突然瞥见购物架旁边有我最爱的三菱签字笔。

“一支笔要2.99美元！”我心里想，“这太荒谬了！”可经过一番思想斗争之后，我还是买了4支三菱笔。

比起使用随便从某个医生办公室拿的破水笔，用一支好笔进行书写是一件令人愉悦的事情。购置这些笔花了不少钱，但当我想到自己使用这些笔时会拥有的愉悦心情，我便觉得自己的花费是值得的。好工具有助于让工作变成一件有趣的事情。

在帮助他人方面，我曾为纽约公共图书馆的幼儿项目捐赠过。我已经为这个项目投入了很多的时间和精力，以支持图书馆各分馆设立儿童阅览室。金钱与时间及精力一样，都对这个项目意义重大。

在保存快乐的记忆方面，我曾在4月买了一些文件盒，这算是一次低调但美好的挥霍。我从来没有忘记我一个年长的朋友说的话：“我童年最遗憾的事之一，便是没有留下些好照片。”幸运的是，我刚好认识一位非常棒的摄影师，于是便安排他为我的孩子们拍照留念。这次行动的结果让我颇为兴奋，我发现专业摄影师拍摄的照片比自己随意拍摄的照片实在是美好太多了，于是我买下了大部分照片，也分给了孩子的祖父母一部分。记住那些快乐的时刻对于提升幸福起了很大的作用，而这些记录着快乐时刻的照片能够让这些快乐的记忆更加鲜活。花在这些照片上的钱强化了家庭的纽带，加深了快乐的记忆，留下了孩子们飞逝的

童年时刻。这便是对于快乐进行投资后得到的最好的收益。

一次，我前往朋友的公寓去看望她可爱的小宝宝，我劝她“购买快乐”。

“有件事一直困扰我，”这位朋友说道，“我小时候和我的祖父母很亲。我和现在的公公婆婆虽然住得很近，但他们对我的孩子并没有多大兴趣。他们已经有七个孙子孙女了。我的母亲则总是非常想见我的孩子，但她住在克利夫兰市，一年才来一次纽约。”

我建议道：“至少在你儿子上学前，你可以每隔几个月带着他去一次克利夫兰。”

她笑道：“路费太贵了。”

“这的确会花费一些钱，但是这件事对你很重要，而且你支付不起路费吗？”我知道她是有这个经济能力的。

“好吧，我承认你是对的，但是带着一个小婴儿飞到克利夫兰会是件很麻烦的事。”朋友这样说道。

“那你可以告诉你的母亲，如果她计划经常来纽约，你会为她买好飞机票。这样她会来吗？”

“我想她会的。”朋友说道。这个解决办法显示了两件事的重要性，一个是思考如何用金钱买到快乐，另一个就是我的第八信条：“发现问题”。问题是什么？找到让祖母和外孙能够待在一起的方法。

如果消费得当，金钱有助于强化人际关系，提升健康水平，找到更多乐趣，等等，而这些都是幸福的重要源泉。同时，纯粹的购买及获得所激发的积极情绪也极具感染力。有关幸福的一个理论提到，如果我搬去一个新公寓或者购买了一双新靴子，我会很快地适应这些新的所有物

从而变得没有刚开始的时候那么快乐。然而，很多人还是会通过购物来得到短暂的幸福。

现在，你可能会说这不是真正的幸福。真正的幸福来自为其他人服务、和朋友以及家人待在一起、找到心流体验、冥想等。但当我环顾四周时，我发现很多人确实在买东西的时候看起来很快乐。虽然这种在收银台付款时获得的幸福提升并不值得特别赞扬，但是这并不表示它不真实或者不会影响人们的行为。相关研究以及日常经历告诉我们，收到一份意料之外的礼物或者得到一笔意外之财的惊喜能对人产生真正的促进作用。在某项研究中，当研究者想要引发被试的正面情绪以研究其影响作用时，他们采用的方法是让这些被试在电话亭里找到硬币或者免费赠送他们一些巧克力。对于某些人而言，从购物中得到的短暂快乐是如此的诱人，以至于他们花费了超出自己负担能力的金钱，最终陷入懊悔和焦虑。当他们把购置的大包小包带回家的时候，短暂的快乐迅速变成了长久的不快乐。

人们从购物中获得的快乐不能仅仅归因于消费主义，任何一种收获都能带来至少瞬间的成长气氛。人们喜欢购买东西其实有很多原因，比如能使他们的房子焕然一新，变得引人注目或能卖出好价钱；向自己爱的人或者仅仅是陌生人展示慷慨；掌握一些新的技能；拥有梦寐以求的物品；对孩子进行教学；过上和同龄人一样的生活；拥有与同龄人完全不一样的生活；美化、提升自己；收藏自己喜爱的物件；紧跟时尚的步伐；与潮流相背；为培养某项兴趣或者专业技能进行投资；使他人受益；证明购物是一项有趣的活动；主动招待朋友，或者回馈朋友曾经的热情招待；给予礼物及支持；提升或者维持自己的地位；建立主导和控制地位；表达自己的个性；庆祝；发扬传统；打破传统；使生活变得更加简单、健康或者安逸；使生活变得更有挑战性、冒险性或者刺激感。

我自己很少感受到在收银台付款带来的幸福。我在花钱后往往会觉得懊悔。这是一种被我称作“购物冲击”（shop shock）的感受。可能这

就是为什么我能够注意到其他人的购物热情。但是，即便是我，在进行理性消费之后也能沉浸在一次适度的挥霍带来的很多快乐之中。

当我在博客上写出“适度挥霍”这个行动计划之后，读者们纷纷在这篇博客底下给出了他们适度挥霍的例子。各种各样的经历令我非常吃惊。

我一直使用非常廉价的厨具，但去年我为了买几把好刀，狠狠花了一笔钱——三把刀一共花了我200美元，包括一把日本三德刀，一把水果刀和一把切面包的刀。但我觉得很值，这三把刀将陪我一辈子。

我不愿意承认我曾经雇用了一名私人助理帮忙打理我的地下室。因为我在杂货店的宣告栏里看到一则广告。我的妻子一搬到现在的房子就开始敦促我整理地下室，到现在已经有三年了。我从没有如此高兴地开过支票。这甚至没有花费我很多钱，因为我们最终居然卖掉了存在地下室的很多东西。

今年，我送给自己的圣诞礼物是枕头。我不喜欢现在这个枕头，它让我感到不舒服，我的睡眠质量很差——这也会影响到我第二天的情绪和工作效率。

我养了一条狗。养了宠物后，开销比我想象中的大多了（食物、投掷球、外出旅游时付给邻居照看它的小费，等等）。但养宠物带来的快乐远远超出我的想象，独居的我因为有了一条狗的陪伴而获得了大量的快乐。

就此而言，我自己最满意的“适度挥霍”的例子可能无法让大多数人产生共鸣。我在奇迹书店——一个位于曼哈顿的声名远播的儿童书店预订了全套15本的L.弗兰克·鲍姆的《绿野仙踪系列丛书》。两个星期之后，我收到了一个大箱子，打开它让我感到异常兴奋——这些精装书有着统一的设计、匹配的构架、华丽的封面以及符合原著的彩色插图。

心理学家可能会认为我会很快适应这次购物行为，也就是说，我会很快对拥有这些藏书感到习以为常。它们会被摆在我的书架上落灰，而我也不会再像以前一样重视它们了。对此，我并不同意，因为我对于儿童文学有着真正的热情。每次当我看见这些书时，我都会觉得快乐。况且，我还保留了一大堆破旧的板球杂志，仅仅看到它们摆放在书架上就足以令我感到快乐了。

就像以往一样，我认为成功的秘密就是“做自己”，并且理智地进行选择。真正让我感到高兴的是将钱花在我珍视的事物上。这需要深刻的自我了解，以及充分掌握发现自己真正想要什么的方法，而不能一味地去追随其他人的欲望。最令我父亲快乐的一次采购是买弹球机，他就像个小孩似地玩了好几个小时的弹球。他童年的梦想就是拥有一台属于自己的弹球机，并且可以随时玩耍。弹球机并不能让所有人都感到开心，但它给我的父亲带来了无限的快乐。

当我努力地思考金钱与快乐之间的关系时，我和一个朋友的新娘婚前派对上的一位客人进行了交谈。我告诉她我正在努力寻找购买快乐的方法。（当我解释这件事时，我渐渐明白自己可能已经成了一个令人厌烦的只会滔滔不绝谈论幸福的家伙。）

她对我的想法感到非常愤怒：“这完全是错的！金钱是不能买到快乐的！”

“你真这么认为？”

“我自己就是最好的例子。我没有多少钱，但几年前，我用自己的存款买了一匹马。我的母亲及周围所有人都说我疯了，但这匹马给我带来了巨大的快乐，尽管我为它花光了我所有的钱。”

“这难道不是说明了金钱确实使你快乐吗？”我疑惑地说，“它让你拥有了能够使自己快乐的马！”

“但现在我没有钱了！”她回答说，“我已经花完了所有的积蓄！”

“对啊，因为你用所有的钱买了匹马。”

她摇摇头，无意与我继续对话。

某些情形下，当我试着“购买快乐”时，我发现我办不到，我把这种现象称为“昂贵的健身房会员资格效应”（expensive-gym-member effect），因为在花了大笔钱购买健身房会员资格后，你往往会想：“天啊，这太贵了，这下我必须去健身了。”

当我想鼓励自己为一些有趣的事情多花点儿时间的时候，我往往会用花钱的方式达到这个目的，此时就会出现上述的健身房会员资格效应。比如，我曾经去了3个商店购买混合固体胶、密封器及万能胶水，因为我想体验下拼贴工艺。我是真的想要做这件事，我在数年前就购买了万能胶水而我从未使用过。我想要开始一个创造性的项目，但仅仅是花钱购买制作工具并没有促使我更愿意做这件事，反而把它变成了一个不得不完成的任务。同样，我的一个朋友，一个公认的工作狂，他买了一个特别棒的网球拍，他想借此抽空多打打网球。但他到现在还没有使用过这个拍子，购买网球拍的行为是其想改变某些事情这个欲望的体现，但一次采购行为是无法帮他改变什么的。他应该想办法改变自己的生活习惯，而不是去寻找一个合适的网球拍。

. . .

“购买快乐”当然是有局限性的。我知道我最好不要忽视享乐适应症的影响，因为它能将令人愉快的奢侈品变成无聊的必需品。适度挥霍带来快乐的前提是我只能偶尔这么做。比如客房服务，我直到度蜜月时才第一次享受了此项服务。它的确令人快乐、兴奋，但是如果我在出差期间经常享受客房服务，它对我说可能就称不上是一次款待了。

金钱允许你不断地购买奢侈品，但同时也夺走了你尽情享受它们的乐趣。此外，金钱通过给予你立即生效的快乐，也夺走了“期待”这一过程带来的喜悦。节省开支、存钱、想象、计划以及希望，这一过程能够放大我们对于快乐的感受。

如果次数有限，仅仅是一次小小的乐趣都能让你感觉很奢侈，比如偶尔在餐馆喝杯咖啡、买本书或者看次电视。这就是为什么匮乏是治疗享乐适应症最有效的方法之一，虽然过程并不让人舒服。一个朋友告诉我她曾经在20世纪90年代住在俄罗斯。那时候，热水会时不时地停止供应，而且一停就是几个星期。她说如果让她回忆人生中最幸福的几个时刻的话，其中之一就是那些能有热水用的日子。现在她生活在美国，热水从未间断供应，但类似的体验再也不会有了。

享乐适应症可能说明了花钱并不是获取幸福的有效途径，但金钱仍然可以起到帮助作用。我的父亲仍然会谈论起自己终于赚到足够的钱雇人整理草坪的那个日子。要知道，生活中最美好的东西往往并不是免费的。

依据第一条普适真理，金钱作为实现“成长的氛围”的主要推手，其重要性非常显著。我们需要促使精神成长的氛围，同时——即便一些人试图否认——物质增长同样令人满足。

我们对于变化是非常敏感的。通过比较现在与过去，朝着好方向发生的变化总能让我们感到快乐。在一项研究中，人们被问及在以下两种情形中如何选择：第一种是工作第一年年薪30000美元，第二年40000美元，第三年50000美元；第二种是工作第一年年薪60000美元，第二年50000美元，第三年40000美元。一般而言，人们会倾向于第一种选择，尽管三年后第一种情形加总起来是120000美元，而第二种情形加总起来是150000美元。这些人的决定看似不理性，但事实上，做出第一种选择的人们其实深谙“增长”对于快乐的重要性。人们对于自身所处情形的相对变化异常敏感，不管是变好还是变坏。

增长的感觉对于快乐是如此重要，以至于通向顶峰的进步过程比到达顶峰更受人偏爱。莉萨·格伦沃尔德既不是一位科学家也不是一位哲学家，而是一名小说家，但她总结出了最为精辟的一条快乐原则：“到达最好的感觉是很好的，变得更好则是最好的。”

4月中，一项本应执行却没能执行的计划是为我给孩子们购买小礼物设置限制。例如，作为惊喜，我为伊丽莎买了一本关于视错觉的书。如我所料，她很喜欢这本书。她和她的朋友一起阅读，非常仔细地对这本书进行研究，并一直把它放在她的床头柜上。对于自己的这项选择我感到非常高兴。不久后的一天，我在一个有一堆便宜的儿童读物的杂货店又发现了一本关于视错觉的书。我想，既然伊丽莎如此喜欢之前那本，我不如给她再买一本。可我想到，伊丽莎已经有了一本包含300幅插画的书，而这本可能没有多少新的东西了。即便如此，我还是想知道拥有两本关于视错觉的书会不会使伊丽莎减少对第一本书的兴趣，因为第二本可能会让第一本不再显得那么神秘和决定性。

伊丽莎学校的校长曾经讲过一个故事。一个四岁的小孩特别喜爱一辆蓝色玩具车。他随时随地带着这辆玩具车玩儿。可当他的祖母来看他，为他买了10辆玩具车后，小男孩便不再玩任何玩具车了。“你为什么不和你的玩具车一起玩耍了？”他的祖母问道，“你之前不是很喜欢那辆蓝色小车吗？”小男孩回答说：“但我没办法喜欢太多的玩具车。”

有时，我们很容易产生一种想法，认为如果我们很喜欢某种东西，那么拥有了更多的这种东西会让我们变得更加快乐——但这是错的。

切勿过度消费

当我开始关注人与金钱的关系时，我意识到有两种不同的购买模式：“购买不足”和“过度购买”。我是一个购买不足者。

作为一名购买不足者，我往往会推迟采购行动或者尽可能地少买。当购买生理盐水时，我一次只买一小瓶，尽管我一天要用两次。我只会在必须购买的时候才购买大衣或者泳衣。对于功能过于局限的东西，比如西服袋、护手霜、护发素、雨靴、轻柔面巾纸（为什么不用卷筒纸去擦你的鼻子？），我感到难以理解。我经常在再三思考之后才能决定是否购买某个东西，而“我过段时间再买”或者“可能我不太需要这些东西”往往是我考虑后的结果。作为一个购买不足者，我经常因为手边没有能用的东西而焦虑。我不得不在深夜跑到杂货店，因为自己周围都是一些损坏的、毫无用途的或者完全不适用的东西。

我会关注那些喜欢过度购买的朋友，惊奇于他们的购买行为。过度购买者一般都贮存着大量的使用缓慢的物品，比如洗发水和止咳药。他们购买诸如工具或者高科技产品时往往带着这样一种想法：“这个将来也许能派上用场。”他们会在旅行或者度假之前购买大量物品。他们会扔掉很多东西，比如牛奶、药品甚至罐头汤，因为这些东西都过期了。这类人在逛商店的时候可能想着“这会是一个非常好的礼物”就买了，连要送给谁都没想好。跟我一样，过度购买者也会焦虑。他们因为一大堆不得不做的杂务以及过度购买造成的杂乱及浪费而感到焦虑。当我在博客上发布了关于这两类购买模式的文章后，很多购买不足者和过度购买者都给出了自己的评论。毕竟，人们根据我给出的描述能很容易地分析出自己是哪种购买者。

我倾向于过度购买，因为购买不足会让我觉得有压力、无所适从。我喜欢我的女儿们有好几条紧身裤，我会在家中备好够用两个星期的纸巾。当洗发水还有一整瓶的时候，我就做好了随时会用完的准备。如果哪天家里的纸巾或者牛奶或者尿布用完了的话，我就会觉得自己是一个不称职的母亲。我太喜欢从超市回家后，将所有物品收好，库存满满的感觉了。

我是一个购买不足者，我那些穿了15年的睡衣也挺好的，我一直穿到里面的松紧带都断了……

我是个绝对的购买不足者，并且原先也为这样的自己感到骄傲。直到我最近发现这其实不是一种主动选择而是一种强迫症。我几乎不会贮存备用的牙膏或者肥皂，我一般只会在快用光这些生活必需品的时候才会去买。我现在已经很难改变这种习惯了，但是我很高兴自己最近买了6卷卫生纸而不是像通常一样只购买2卷，并且还一次性买了3条新毛巾。尽管只是一些简单的必需品，但突然间我感觉自己变得很富有，这真让我吃惊。

我知道如果努力抑制自己作为购买不足者的本性并且购买必要的物品，自己应该会过得更快乐。比如，我改变了仅在必要时购买卷筒纸的习惯。我的一个成长的秘密就是“将一卷卷筒纸藏在某处”。因此，我们家从来没有真的出现没纸用了的情况，我们只会时不时地陷入“危机”然后化“险”为夷。

我向杰米提到这个问题。“我们就像沃尔玛超市似的，”他说，“我们让所有资金流动起来，而不是坐拥很多库存。”

“好吧，但是我们现在需要储备一些多余的必需品了。”我回答说。对于聪明人而言，适度是件令人愉悦的事情，但我还是想确保厕纸的供应量充足。这类小小的麻烦事会令人惊奇地降低人的幸福感。就如塞缪尔·约翰逊所说：“处于对某些琐碎事物的永久需求的状态是一种称不上

折磨却恒久的烦恼。”

白色T恤是我的另一个必需品，因为我几乎每天都穿着白色T恤。但我只有在和母亲一起逛街的时候才想买衣服。我对于T恤有以下要求：质地柔软，有弹性，不能太薄，V领并且是长袖的。对我而言，寻找并且买到符合要求的T恤实在是一项高难度的挑战。但我母亲则不以为然地说：“我们去布卢明代尔百货公司就行！”

相比于我一进商场就晕头转向，我的母亲则能做到有目的地从一个区域逛到另一个区域。当她开始系统视察时，我则没精打采地跟在她后面，负责拿着她挑选出来的T恤。在她看完商场这一层的每一件白色T恤——据保守估计有20件——之后，我买了8件经母亲精心挑选且符合我要求的T恤。可当她在收银台看到这一堆单色调的棉质衣服时，她不由地问我：“你确定你不需要其他颜色或者款式的衣服了吗？你的白色T恤实在是太多了。”

我犹豫了一下，心想自己真的需要这么多白色T恤吗？我不禁想起一项研究，该研究表明人们自认为喜欢多种多样的物品，但其实并非如此。当被问及接下来几个星期想吃的零食有什么时，人们会列出各种各样的零食。但如果让他们一个星期一个星期地决定，人们就会重复选择自己最爱吃的那种。

在商店里买一些其他颜色的T恤似乎是个不错的选择。但是以往的经验告诉我，站在衣橱前，我每次还是会挑出一样的衣服：白色V领T恤，黑色瑜伽裤或者牛仔裤，以及跑鞋。

于是我坚定地回答母亲，“对，我只要白色的。”

受购买T恤一事的启发，我换掉了家里漏水的搅拌机，并购买了一张私人定制的具有返回邮寄地址功能的邮票。作为一名购买不足者，我发现矛盾在于我需要更频繁地购物，而过度购买则意味着消费次数更

少。我买了电池、创可贴、灯泡、尿布等必需品，并且最终去定做了好几年前就应该做的个人名片。在好几年前的某次会议上，有人给了我一张我见过的最好看的名片，那时我便有定做自己名片的想法了。我收集了足够的信息以便自己能够办一张差不多的商务名片。

决定办理商务名片这个过程表明我不仅是个购买不足者，还是个“满足者”，而非“最优者”。“满足者”是指那些一旦某事物达到了自己的标准就会立即做决定购买或者采取相应行动的人。这不表明这类人甘于平庸，他们的标准可以很高，但只要他们发现符合自己要求的旅馆、意大利面酱或者名片，他们就会感到满足。而“最优者”往往会做出最优抉择，即使他们发现符合自己要求的单车或者书包，他们也难以决定是否立即就购买下来，除非认为自己已经比较了所有的方案，否则他们无法做出最好的选择。

研究表明，“满足者”比“最优者”更容易感到快乐。“最优者”在做决定时花费了太多的时间及精力。他们对于自己的选择究竟是不是最优的经常感到非常焦虑。我的母亲在购物方面就是一个“快乐受限的最优者”。对于某些特定的领域，她很享受调查每种可能性这个过程。最近，我的母亲正在为伊丽莎和埃莉诺准备礼服，因为她们即将在我妹妹的婚礼上担当花童。我知道我母亲肯定愿意比较每种可穿的裙子，因为这对她而言是种乐趣。但是“最优者”往往会觉得调查的过程让人筋疲力尽，而又无法让自己满足于当前的选择。这可能也是一些人发现诸如纽约这样的大城市会让人觉得沮丧的原因之一。如果你是一个生活在纽约的“最优者”，你可能会为购买卧室家具甚至是木质衣架而花费数月的时间进行最优选择。而在堪萨斯市，即使是最挑剔的“最优者”也能很快地做出选择。

大多数人都介于“满足者”和“最优者”之间。在大多数领域，我是一个“满足者”，但事实上，我经常为自己在做决定前没有进行更多的调查而感到内疚。读法律系的时候，我的一个朋友在决定自己去哪做暑期实

习之前面试了50家法律公司，而我才面试了6家公司。不过我们最终选择了同一家公司。当我试着将自己看成一名“满足者”后，我发现自己对于做决定时采用的方法感到更加满意了，我不再感觉自己懒惰和不可靠，我甚至会认为自己是谨慎的。这真是认知重建的好例子。

该花就花

我对于物品和想法总是很舍不得，我会一直使用旧刀片直到它们变得不锋利，也会一直留着牙刷直到它变黄或被磨损。对于褪色的卡其裤和棉质T恤，我有时会觉得它们有一种残缺之美，但生活在一堆已经用旧或者快坏了的东西之中的确不那么美好。我发现自己总是保留旧物，即使这些旧物已经没有任何作用，就像我购买的那些白色T恤一样。购买那些T恤对我来说已经是极大的挑战了，但我接着还要面临穿它们的挑战。当我把T恤拿出购物袋并且把它们叠好放在架子上之后，我感觉自己想要它们就那样留在那里，但不穿这些衣服就跟扔掉它们一样浪费。

作为幸福计划的一部分，我不能一味存钱，我想要的是停止为损失和收益斤斤计较，我要“该花就花”。

几年前，我妹妹给了我一盒非常漂亮的信纸作为生日礼物。我非常喜欢它们，却从来没用过。当我开始给祖父母邮寄一些照片的时候，我对于是否使用这些新信纸感到犹豫不决，因为我一直这样完整地“留存”着它们。但它们最好的使用方式是什么？当然是用来写信了。

我环顾自己的公寓寻找可以用掉或扔掉的东西。我做过的最难的选择都与处理这些还能用的东西有关：失去了图像放大功能的相机，无法正确打印的标签制造机。我讨厌浪费，但是维修这些东西可能和再买一个新的会花费同样的金钱和更多的时间。就这么凑合着用也让我感觉很难受，于是我买了新的替换掉了旧的。

我的目标并不限于处置我的所有物，还包括改变自己的想法。比

如，当我为我的博客想到了一个好的主题时，我发现自己会想："这是个好主意，我要留到以后再来写它。"为什么要留到以后呢？我需要坚信自己以后会有更多的好想法，所以现在就应该把它写下来。将想法全部付诸实践比起每次只做一点点更利于激发创造性。

"该花就花"同时还意味着不再僵化地以高效为最优先。有一天，杰米和我租了《六月虫》（*Junebug*）这部电影，这是一部关于爱和快乐的电影。看完一遍后，我打算再回顾下电影中我喜欢的场景，但又觉得这有点儿浪费时间，这时我想起了自己的行动计划。我的经验告诉我，有时做一些被认为是浪费时间的事情其实是非常有意义的。所以，我最终还是去回顾了电影中关于教堂联谊会的那一幕。

"该花就花"最重要的意义在于不让自己成为一个记分员，不吝于奉献爱和慷慨。这恰好与2月的一个行动计划相关，"不要总是期待爱人的赞美"。我不想再继续不停地期待表扬或者计较努力的回报。圣女小德兰写道："爱让人不计较。"但我是一个顽固的计较者，而且经常要求回报，特别是对杰米。

"我昨晚给埃莉诺洗了澡，这次轮到你了。"

"我今天让你睡午觉了，所以你现在要帮我……"

"我负责预订了航班，所以你需要负责……"

不对！花费出去，不要考虑回报。"只有愿意付出的人才是真正富裕的人。"女演员莎拉·伯恩哈特曾这样说道。而且一项有趣的研究表明她说的没错。曾给慈善组织捐赠过财物的人们相比没有这么做过的人要更富有——字面意义上的富有。经过一系列复杂的数据统计后，研究者指出，慈善捐赠不仅仅是与高收入相关，更确切地说，它能够带来高收入。对这个结论的解释包括慈善活动对人们的大脑具有激励作用，以及那些热衷慈善事业的人更可能被推举到领导位置。

对于我的家庭而言，“该花就花”能够创造爱与温柔的财富，而斤斤计较则带来了怨恨。

为了记住这个重要且容易忘记的决议，我保留了一个纪念物。在我的祖母去世之前的最后一段日子里，我前去看望她，我看到一瓶放在她桌上已经很久的香水。这瓶香水还没有拆封，当我打开它时，香水还是满的。我没有问祖母关于这瓶香水的事情，但我想应该是很多年前有人送给她的，而她选择将香水“留存”了起来。为什么这么做呢？祖母去世之后，我将这瓶香水带回了家，然后放在了办公室，以提醒自己“该花就花”。

我把香水的故事写到了博客上，然后一些读者也分享了他们关于“该花就花”的经历。

你的故事让我想起了自己的母亲。母亲去世后，我在她的房子里发现了一些非常漂亮的亚麻布餐巾。我在这个房子里生活了很久，但从来没有见过这些餐巾，很显然，是母亲一直在保存着它们。她为什么这么做呢？我不太懂，她的确从未使用过它们。现在这些餐巾属于我了，我决定在下次有人来我家吃晚餐时，我一定要用上这些餐巾——就是明天晚上。

生命如此短暂，无须留存着好的瓷器、精致的内衣或者任何其他好的东西等到将来“时机到了”的时候使用。因为将来无法预见，合适的时机可能永远不会到来。

难以相信竟然还有人会跟我做同样的事情。我与此斗争已久。我意识到，这种习惯总是让我很郁闷。我认为自己应该留着一些好东西以防未来某一天破产。（多么悲观啊！）更可悲的是，我还对女儿提出了同样的要求，比如让她不要把所有的新电池用到玩具上。现在，我会选择用掉今天所有的东西，因为，谁知道明天还会不会到来呢？

我有过惨痛的经历。当我还是个小孩子的时候，我的祖父母在光明节这天送给我一盒非常精致的艺术创作工具——绘画涂料、笔刷、粉笔、纸张等。但是，我选择保留着它们，想要等自己成为一个艺术家时再拿出来用，因为我不想浪费这些珍宝。（作为一个孩子，你的确会发现自己的技艺一天比一天进步，所以这件事在当时看来并不是异想天开。）一天，我碰巧想找这个盒子却怎么也找不到。结果我的母亲说："你从没有碰过这个盒子，我想你应该不感兴趣。"所以母亲将整盒工具卖给了二手商店！当时我就崩溃了，我再也不会忘记那时的感受。有时，"稍后"变成了"永不可能"。

学会放弃

有时，令人愉快的事也会让人变得不愉快，比如抽烟、多吃了一块蛋糕、第五次观看《教父》直到凌晨3点钟，以及最普遍的能令人高兴或者不高兴的活动之一，购物。很多人通过购物得到了很大的乐趣，但一回到家，刷卡时的短暂快乐就变成了懊悔和内疚。

总体上，我是一个购买不足者，但每隔一段时间我就会转变购物模式，一个朋友称其为“扫荡型购物”。当我们搬到现在住的公寓后，我第一次拥有了自己的小型家庭办公间，于是一时之间我疯狂地沉迷于对它进行装扮。我购买了一套桌椅、一个木制笔筒、一些收纳盒、各种各样的信封以及精致的笔记本、布垫、有图案的橡皮筋、手机壳、电脑备用电池等一切我能想到的东西。

当我买回一盒小鸟形状的磁力回形针后，我开始为自己堆积了这些东西感到惭愧，我决心“学会放弃”。我已经有了所有我需要的东西，所以我为自己制定了一条规则：再也不为办公间进行采购了。我取消了这部分的开销预算，我对于自己停止购物感到快乐。

我将自己决定“学会放弃”的经历写到博客上后，有人留言说：“关注积极的方面会更好，最好别去劝自己‘不要’或者‘绝不’怎样做。关注自己想关注的东西，同时讲究适度，否则你只会让自己倒退回原来的状态。”

这是个很好的建议，但我并不认为它总是对的。首先，当我尝试放弃某些东西时，我发现完全放弃比适度沉溺更容易。而且，表明“我决定不这么做了！”“绝不！”“可能是明天，但今天不可能”会让我感觉更

好。幸福专家指出，做决定并且坚持下来是幸福的来源之一，因为这能给你带来控制感、功效感以及责任感。特别是在经历财政危机的时期，管理好自己的资产，甚至只是做做表面功夫，都能振奋你的心情，因为这表明你正在采取措施改善现在的状态。有一段时期，我一直对于自己在新公寓上的花费感到焦虑，直到最终在决定不再为某个特定方面继续投入任何钱财之后，我才感到些许安慰。（这并不是说我的消费模式更理性了。我花的钱在总数上并没有减少，只是我做出了选择，决定把钱花在某些事物上而不是另一些，比如选择购买一把餐椅，同时缩减我购买订书机的预算，但这给我带来了很好的心理安慰。）

我问我博客的读者们是否也有因为放弃某类购物而使自己变得更加快乐的经历，结果很多读者都分享了反面的经历。比如“在机场买了肉桂卷，结果又贵又不健康”，“买了辆车”，“买了彩票”，以及“买了最新款手机”。

搬家后，我没有订阅有线电视，这意味着我没有任何广播电视可以看。从那时起，看电视对我来说就等于要么上网看电视，要么什么都没有。

这项以节省为初衷进行的选择似乎具有一定的哲学意味。但现在订阅有线电视与否已经不是钱的问题了。也许有一天我会重新开始订阅有线电视，但我再也不会像以前一样依赖它了。

－买瓶装水

－工作时，不吃含糖的零食

－随时可以出去就餐，只要不是在周五、周六的晚上。

结果就是，我和妻子都瘦了并且还省了钱。

停止网上购物。网购一开始挺有趣的，但随后我就失去了控制。我

总会买些并非真正需要的东西，因为我喜欢在上面闲逛，发现新鲜事物，而不知不觉间钱包就空了。有一天，当我点开购买网站时，我对自己说：“坚决不买了。”这真是一种解放。另外，我之前都没有意识到自己为此浪费了多少时间。

读者们还分享了因为放弃某些与消费无关的事物而获得快乐的经历，比如放弃“周末睡到自然醒”“吃粗粮”“进行日光浴”。

我想要分享一个因为适当放弃某些东西而感到更快乐的故事。

大约五年前，我在本地一个动物收容所工作。当时，我是个十足的肉食主义者。然而，随着在这里工作的时间变长，我越发觉得一边吃掉一些动物，一边拯救一些动物令我感觉不舒服。我觉得自己不太理智，更重要的是没有人情味。

我的一些同事是严格的素食主义者，不久后我也加入了他们。我不再吃肉和奶制品，包括鸡蛋。我也不购买用皮毛、皮革或者羊毛做成的衣服。读了加里·陶布斯的书《有益卡路里，有害卡路里》（Good Calories,Bad Calories）后，我不确定自己的饮食会不会给健康带来明显的益处，但我知道自己的行为与我所遵从的道德准则越来越一致，至少我没有继续对那些有情感的生物造成伤害了。

我决心放弃吃糖。作为一名糖果上瘾者，这是一个很困难的决定。我觉得自己会想念那些彩虹糖、星星糖、扭扭糖及所有我喜爱的糖果。但我真的想下决心戒掉这个坏习惯，并且还向其他人透露了自己的计划。这似乎也没有那么艰难。没有讨价还价，没有偶尔的纵容，只有拒绝——完全拒绝。我还在试图习惯喝黑咖啡——以前我会加5~7袋糖。这个计划已经进行了34天，这值得吗？当然，因为这才是我真正想要的生活。

显然，人们的选择是不同的。不购买办公用品会让我更快乐不意味

着其他人也应该停止购买荧光笔。尽管“适当放弃”这个决定听起来有点儿苛刻和强制性，但选择放弃某事有时的确能带来好的感觉。

· · ·

塞缪尔·巴特勒曾写道：“快乐与痛苦在通向更好或者更差的道路上是共存的。不管你现在是位高权重还是深处低谷，快乐与痛苦都与之无关，而是取决于你目前前进的方向。”这似乎就是理解金钱与快乐之间的关系的关键。

然而，因为人们关于金钱及其能购买到的物品的观点不一致，所以很难总结出一个普适的准则。以我购买搅拌机为例，当我准备换掉原来那个已经漏水的搅拌机时，我购买了一个非常昂贵的、功能强大的搅拌机。由于我每天都做冰沙，使用这个搅拌机就变成了每天的乐趣。可对于一个从不下厨的人而言，一个昂贵的搅拌机除了是一笔不菲的花销之外便没有了其他意义，也不会为他增加乐趣。金钱能够提升你的幸福感，前提是它被用来支持能够为你带来乐趣的购买。

金钱是一个很好的仆人，也是一个差劲的主人。

这个月，在尝试理解金钱的时候，我曾有一次对我的幸福计划感到了绝望。在一个令人不安的周六早晨，我们一家都沉浸在坏情绪中。这一天的霉运从我一下床就开始了。首先，昨晚杰米害我睡得太晚。在我喝了一杯咖啡后，杰米问我他是否可以去健身房，我回答说好，但其实内心很是不满。杰米一离开，伊丽莎和埃莉诺愉快地玩了五分钟后，就开始互相戏弄、打闹、尖叫。

在最糟糕的时刻，埃莉诺躺在地板上发脾气，一边乱踢，一边用力地敲打地面并且发出尖叫声。为什么会这样？因为“伊丽莎看着我！”伊丽莎也加入了进来，抽泣着说：“这不是我的错，我真讨厌她哭！”

所有关于幸福计划的决定开始涌现出来，但是，我既不想“唱首歌”也不想“表达爱”，我只想有人让我变得心情好点儿。我很努力地坚持我的行动计划，但这些并没有起到作用，我并没有发生什么改变。但如果我放弃那些行动计划，我又能做些什么？坐在地板上号啕大哭？远离哭闹的女孩们，躺在床上开始看书？但这样做会让我快乐起来吗？答案是否定的。

几分钟过去了，我们中没有人打算离开。我对于杰米还待在健身房发怒，伊丽莎和埃莉诺还在哭泣，我就站在走道上。

“够了！”我吼道，“你们都给我停止哭叫，你们整个早上都在哭！”而她们哭得更凶了，我不得不控制住打她们的冲动。

“别对我吼！这不是我的错！”伊丽莎恸哭着说。埃莉诺则转向了墙，开始对着墙乱踢。

我必须做些什么了。我十分艰难地开口说道：“哭泣会让人感到口渴，我给你们拿杯水吧。”两个女孩都喜欢喝水。

我走向厨房。我先为自己打开了一罐健怡可乐，接着倒了两杯水。深呼一口气后，我试着让自己听起来高兴一点儿。“谁渴了？有人想要一些杏仁吗？”

伊丽莎和埃莉诺抽噎着走进了厨房，每个人都拿了杯水和一些杏仁。然后她们坐了下来，喝了更多的水，吃了更多的杏仁。突然间，大家的情绪似乎都有所好转了。

我对伊丽莎说：“你早餐吃饱了吗？”

“没有，我们一直在和小马玩偶玩儿。”她说道。

“多关心下自己，”我说道，“不要让你和妹妹太饿了。”然后，我突

然不可抑制地大笑起来，女儿们则一边咀嚼食物一边望着我。

最坏的时刻过去了，不过那天剩下的时间也没有变好。伊丽莎和埃莉诺继续斗嘴，我和杰米也一直在争吵。每个人都让我感到心烦。

当天下午，当我试图让女儿们收拾下她们乱扔在厨房里的蜡笔时，我突然发现杰米不见了。“杰米！”我呼喊了几次，然后准备去找他，结果发现他已经睡着了，正躺在我们的床上摆出超人飞翔的姿势。我气极了。我心里的计分器开始极速运转：我睡得很晚，而他不仅早上去了健身房，而且回来后还能午睡？这太不公平了！我的理智告诉我：“记住，不要计较。”但我决定无视它。

幸福计划使我的心情变得更糟。我完全了解自己的错误以及应该采取的措施，但我就是不想那么做。让这些行动计划见鬼去吧！我为什么非得做这些不可呢？它们确实能够引导其他人变得更加快乐，可没人对我所做的努力心怀感激，甚至没人注意到我的付出。我尤其对杰米感到不满。他有关心过我的研究吗？他有为干净的衣橱、贴心的邮件、变少的唠叨而表露出感激吗？答案是没有。

我还能听到女儿们在隔壁房间争吵。“我的！”“不是，是我的！”“好吧，但我正在和它玩呢！”“别推我！”“你弄伤了我的胳膊！”诸如此类的争吵持续不断。

我气愤地冲进卧室，对着杰米吼道：“起来！你就这么听着吗？你很享受这些刺耳的声音吗？”

杰米的眼皮动了下，挣扎着睁开了双眼。他看着我，带着一副等着我控制情绪的表情。

“不要只是躺在那里，这也是你需要解决的问题。”我抓住他说。

“发生了什么？”

“听听孩子们的争吵，她们已经吵了一整天了！你去解决！”

“我很抱歉，我没有帮上忙，我只是不知道该怎么做而已。”

“所以，你只是在等着我去解决吗？”

“当然！”他笑着说，然后对我伸出双臂。（根据我2月的研究，这表明他试图用行动修复我们之间的关系。）

“你会给我一朵小红花吗？”我躺到他的身边。

“是的！”杰米回答说。女儿们的尖叫声越来越大，然后突然安静了下来。“啊，这才是家庭幸福的声音。”我们都开始大笑起来。

“尽管我是一个懒惰爱睡觉的丈夫，但是我们和好了，对吗？”杰米问到。

“大概吧。”我倚靠在他的胸口上说。

“去公园吧，我们需要去户外走走。”杰米站了起来然后喊道，“你们两个，穿好鞋子，我们一起去公园。”

这个命令遭到了一阵愤怒地反抗：“我不想穿鞋子！”“我不要去公园！”

“你们必须去。我帮你们准备好。”

这就是那些糟糕日子里的一天。在这一天，幸福计划的魔法失效了。不过在这一天，我仍然成功坚持了一个行动计划——“早点儿睡”。这样，第二天早上，事情就会变得好一点儿。尽管彻底驱赶走坏情绪花了我好几天的时间，但至少我已经准备好再次开始执行我的幸福计划了。

第8章　拥有感恩之心

- 阅读有关灾难的书籍
- 记感恩日记
- 找到自己的精神导师

我对于金钱能够购买快乐深信不疑。然而，对金钱思考得太多会显得没有吸引力，让我觉得自己很贪婪并且心胸狭窄。7月末，我终于从金钱这个世俗的话题中解脱出来，转而深入精神领域。

我认为8月会是一个适合关注永恒之物的时间段，因为我们一家正在度假，这让我有机会摆脱日行例事，更清楚地感受那些潜藏在日常生活之下的卓越价值观。但首先，我必须搞清楚自己希望从思考永恒之物中得到什么。

我的成长经历使我没能成为一名虔诚的宗教信徒。儿时，每次拜访住在内布拉斯加州的祖父母时，我都会跟着他们去做礼拜，我家也会一起庆祝圣诞节和复活节，但仅此而已。嫁给身为犹太人的杰米后，由于他也不是很虔诚的犹太教信徒，所以虽然现在我们身处一个宗教“混合”的家庭，家里的宗教氛围却更淡了。我们会和我的父母一起庆祝基督徒的假日，和杰米的父母一起庆祝犹太族的节日。这样兼顾两者的做法让双方的父母感觉很好，而且我们还能通过这种世俗的方式体验不同民族的节日风俗。

不过，我一直对宗教以及虔诚信徒的经历非常感兴趣。我认为自己是个虔诚的不可知论者。我被信仰吸引，而通过阅读，我进入了信仰的

精神世界。尽管我从不认为自己是个特别重视精神世界的人，但我仍然想去了解某些特别的精神状态，比如崇高、敬畏、感恩、正念以及对死亡的沉思，这些精神状态对幸福具有重要意义。

当我告诉杰米自己8月的关注点是“永恒”之后，他充满怀疑地问我：“你应该不会参与很多奇怪的活动吧？”

这听起来倒是很有趣。

“什么奇怪的活动？”我回答说。

“我也不清楚，但对永恒进行思考听起来像是你会去做一些奇怪的事情。”

“不会的，”我回答道，“我保证不会有骷髅头出现在咖啡桌上。”

不过我必须先寻找一些方法，让自己沉浸在深刻且永恒的思想之中。我想要培养自己满足、感恩的心态，我想要珍惜自己平凡生活中的光辉时刻，我想要将他人的幸福置于自己的幸福之前，但这些永恒的价值观往往会被日常琐事和自私的想法所掩埋。

关注精神世界会让自己更快乐吗？根据研究，答案是肯定的。研究表明，精神世界丰富的人更快乐，他们的心理和生理健康水平更高，能更好地应对压力，拥有更美好的婚姻并且寿命更长。

阅读有关灾难的书籍

公元524年，在监狱等待死刑执行的哲学家波伊提乌写道：“沉思天堂的广阔与稳定，最终你会停止倾慕无价值的事物。”与死刑相比，在平静生活中遇到的挑战似乎显得很渺小。但我想要培养同样的人生观，以使自己能够在众多烦恼及挫折面前仍然维持平静的心。我想让自己强大起来，拥有面对最坏局面的勇气。为了实现这些目标，伟大的宗教家和哲学家们驱策我们思考死亡。正如释迦牟尼劝告信徒所说的，“在所有的正念冥想中，沉思死亡是最高级的。”

但我不知道该怎样开始对死亡的沉思。

中世纪的修道士把绘有人体骨骼的图像放在家里作为死亡的象征。16世纪的虚空派艺术家绘制的静物画包含了众多象征生命短暂及死亡必然性的元素，比如忽明忽暗的蜡烛、腐烂的水果、沙漏和气泡。为了提升自己对于死亡及灾难的觉悟，我能做些什么呢？——除了将骷髅放在咖啡桌上。

我突然想到，我可以阅读直面过死亡的人的回忆录。

我去图书馆查阅了一大堆书。我首先从收集人们与重大疾病及死亡进行斗争的书开始。随后我扩大了自己的搜索范围，我开始浏览那些涉及各类灾难、离婚、瘫痪、药物上瘾等主题的书。我希望自己即使没有遭受过这些痛苦的考验，也能从这些经历过严峻考验的人身上学到宝贵的经验。对于某些意义深远的智慧，我希望我不是从自己的经历中获得的。

8月是阳光和假日的月份，与这些书的阴暗主题似乎格格不入，却

也是最好的阅读背景。和家人在一起带来的安心感让我更容易地和书中描述的众多不幸产生共鸣而不至于沉溺其中。

当我们前往海滩度假时，杰米瞥见我放在旧行李袋里面的几本书的封面。

他怀疑地问道："这真的是你想在我们旅游的时候看的书吗？患了癌症的斯坦·马克，得了脑瘤的基恩·凯利，养育身患唐氏综合征小孩的玛丽·贝克？"

"我知道这些书看起来很压抑，尽管我很讨厌励志这个字眼，但它们确实能鼓舞人心。"

"好吧，"杰米说，"那我就带上《明亮的谎言》（*A Bright Shining Lie*）和《米德镇的春天》（*Middlemarch*）。"

旅行结束的时候，我已经看完了所有的书。对于托尔斯泰的观点"幸福的家庭都相似"，我并不是很认同，但是"每个不幸的家庭都有自己的不幸"则可能是真的。尽管这些回忆录中的大多数都有着类似的主题——与危及生命的情形做斗争，但每一部都令人印象深刻，因为每个主人公都有着独特的经历。

读完这些故事后，我对于自己拥有的平凡生活非常感激。我每天的生活看起来一成不变，但这些故事提醒我，一通电话就能打破原本平静的生活。有些回忆录以某个人在生命即将结束时的独白开始。例如，吉尔达·拉德纳写道："1986年10月21日，我被确诊了卵巢癌。……这通电话是晚上7点钟打来的，肿瘤是恶性的，而且无法用手术移除。"科尼利厄斯·瑞恩则回忆了1970年7月23日那天："在这个温和的早晨，我想自己必须承认自己可能快要死了这个事实……医生的诊断结果改变了一切。"

这些记录让我对自己健康的身体产生了一种强烈的感激之情，我已经足够幸运了，因为我能吃能动，甚至能够像平常一样小便。旅行途中，我的日常饮食习惯发生了变化，我发现自己已经沉浸在薯条、奶昔、烤起司三明治以及其他我平日里不会尝试的食物中。某天早晨，我因为胖了几磅而感到非常沮丧。但是读完一本前列腺癌幸存者的回忆录后，我觉得应该对自己的身体更加宽容。我应该为自己没有病痛和身体健康感到高兴，而不是永远不满意自己的体重。

宗教、哲学以及灾难回忆录传达的一个普遍观点便是对现在的日常生活感到满足并心怀感恩。我们总是在经历了灾祸之后才开始珍惜原本拥有的一切。“我们中的多数人都经历过这种时刻，”威廉·爱德华·哈特波尔·莱基写道，“愿意用自己的一切来换取昨天的样子。昨天已经过去，而我们甚至没来得及欣赏和享受。”

当我对平凡生活的珍惜意识越来越强烈时，我变得极其想要留住那些在无意识中流逝而过的时间。我从来不习惯思考过去，可有了孩子之后，我变得更容易怀念逝去的时间。今天我推着埃莉诺的婴儿车，某天她就会推着我的轮椅。到那时，我还能记得现在的生活吗？我的脑海里不停地萦绕着贺拉斯的一句话：“逝去的时光一件事接一件事地掠夺我们的生活。”

我决心开始记录一句话日记。我知道我不会每天花45分钟在漂亮的笔记本上写优美的抒情诗。即便我写了，之后我可能也无法辨认出我潦草的字迹。但是我可以努力坚持每晚在电脑上记录下一两句话。

这本日记让我记录下流逝的时光。逝去的时光让生活变得如此甜蜜，但它们又是如此容易被我们遗忘。这本日记为我提供了一个回忆那些快乐时光的机会，从而扩大了那些快乐经历带给我的喜悦。哪怕这个夏天的记忆已经褪色，我仍有办法让自己回想起那些珍贵的时刻。比如杰米发明新口味馅饼的那个夜晚，或者伊丽莎独自前往杂货店的那天。某次埃莉诺指着她的意大利面，想向大家礼貌地介绍“帕尔马干酪”，结

果说成了“帕玛酪干”。我不能想象自己忘记这件趣事，但是我知道我终将忘记。

在海滩的最后一天，我们准备离开。等待轮渡的时候，杰米和我坐着读报纸，埃莉诺则在一个三级台阶那里练习爬楼梯。我走向她，帮助她爬上去又爬下来。当我站在埃莉诺旁边，考虑不如一边看报纸一边看着她的时候，我突然意识到——就是此刻！

这就是在埃莉诺还是幼童时，我和她一起经历的宝贵时光。她在这些木质台阶上爬来爬去的景象是如此可爱、有趣，仿佛会永远地印刻在我的脑海中。阳光闪耀，花朵正在绽放，穿着粉色裙子的埃莉诺看起来可爱极了，而我为什么非要在此刻看报纸，把注意力从她身上移开呢？现在，她已经长大了，不再是一个小婴儿了。

“一天很长，但是一年很短。”我找到了我的第三条普适真理。这句话听起来像是幸运饼干里的格言小纸条，但它正确无比。对于每一天而言，日常生活的每个阶段似乎都需要花费很长的时间，但是每一年则过得非常快。我想要尽情享受当下的时刻、四季和生命的这一阶段。与伊丽莎相处的时光已溜走了很多，我们一起读《拍拍小兔子》（*Pat the Bunny*）、玩“摇摆小精灵”和装扮游戏的光阴已一去不复返了。某一天，我会开始渴望回到埃莉诺儿时的时光——这一天似乎也不太遥远了。怀旧之情是苦乐参半的，我已经意识到失去以及死亡是不可避免的事情了。

我把这个时刻在日记本上记录了下来，现在，我可以永远地留住这个时刻了。“我们已打包好所有的行李准备回家。等待轮渡的时候，埃莉诺在海滩的木台阶上上上下下，玩得不亦乐乎。她戴着杰米买的白色小帽，抓着她最爱的牙刷，显得那么可爱。但是一切都会改变，一切也都会过去。”——偶尔我也会在日记本上写下不止一两句话。

当我在博客上提出一句话日记的想法后，我对于读者们热情的回复

感到很吃惊。很多人也有着和我一样的挫败经历，他们发现“记日记”前景美好却难以坚持下去。而保持写短小日记的习惯，记录下生活中美好的经历或者好的想法，则无须背负写长日记的负担，这个想法得到了大家的认同。

一些读者分享了自己关于一句话日记的故事。有一位读者的日记是关于他的三个孩子的。因为工作的原因，这位读者经常出差。他便在公文包里放一个小笔记本，每次飞机起飞前，他都会记录下家庭中最近发生的事情。我认为这是一个非常明智的办法，可以将原本会被浪费的时间转变成有趣的、创造性强的有效时间。另一位读者说在看了作家伊丽莎白·吉尔伯特的采访后，自己深受启发，决心模仿她的做法，记录下每天生活中最快乐的瞬间。还有一位读者是一位企业家，他会在他的工作日记上记录他认为重要的与工作相关的任何事件、问题或者发现。他觉得这是无价的资源，因为每次当他想知道自己是如何处理某种特定工作情况的时候，翻看日记就能帮助他回忆起自己以往的做法以及当时的学习体会。“如果我没有这本工作日记，我可能会一而再地犯同样的愚蠢的错误。而且这本日记能够提醒我自己从创业初始至现在所取得的进步。”

除了写一句话日记行动，灾难回忆录还促使我开始了另一项不怎么令人愉快的行动。我意识到杰米和我都需要更有条理地安排日常事务，所有的回忆录都强调了在震惊与悲痛中依然保持冷静和有条理是多么艰难。

“你知道吗，我们真的需要更新我的遗嘱了。”我对杰米说。

他回答说：“好的，那就做吧。”

“我们这些年一直说必须更新，这次真的要行动起来了。”

“好的。”

“我们不会有想要做这件事的一天，所以我们不能等到那一天再做。”

“是的，你说得对！”杰米回答道，“我同意你的观点，我们开始做吧！”

“临终遗嘱”几个字作为死亡的象征，听起来一点儿也不浪漫。但是当我在律师事务所做这些事的时候，我感受到了自己对杰米前所未有的爱。对于杰米仍然健康活着这个事实我实在太过感激，以至于这些遗嘱条款在我眼里似乎永远不会变成事实。

9月4日是我们的结婚纪念日。今年，我突然想到，我们以后可以在每年的这一天回顾我们两人的状态。我们的遗嘱是不是更新了？杰米和我是不是都清楚对方的资产管理信息？我知道杰米现在完全不知道我把缴税单、保险单以及孩子们的出生证明放在哪里，我可能需要提醒一下他。在结婚纪念日做这件事能让这件事显得不那么病态，相反，它变成了家庭责任的一种极为平常的表现形式。

一天晚上，杰米入睡后，我躺在床上读完了琼·迪迪昂的《神奇的思维》（*The Year of Magical Thinking*），这本书讲述了作者在她的丈夫去世后第一年的生活。当我合上书本时，我再次对于杰米仍然完好地躺在我身边这个事实感到非常感激。我为什么要因为他总是指望着我给埃莉诺换尿布这件事就生气呢？我为什么要一直因为他没有回复我的邮件而抱怨呢？随他去吧！

我为自己对这些灾难回忆录的反应而心存愧疚。阅读完这些悲伤的文字后反而为自己的生活感到安心是错的吗？对于他人的痛苦感到幸灾乐祸是一种令人毛骨悚然的心理，但是让读者意识到自己的幸运继而产生快乐的感觉则是作者本来的创作意图。他们在书中一遍又一遍地强调要珍惜健康和感恩平庸的日常生活，以及其他一些很有价值的建议，包括及时做身体检查，不要忽视身体上的变化，确保自己有健康保险。

如果我自己身患重疾，那么这些回忆录是无法鼓舞我的，我也不认为自己会有心情阅读这类书。比如，杰米就是一个绝不会读这些书的人，因为他有太多关于医院的不愉快的经历。

记感恩日记

阅读灾难回忆录让我对于自己没有经历过任何严重的灾祸怀有感恩之心。研究表明，我们喜欢和别人进行比较，我们的快乐会受到与他人比较后的结果的影响。研究发现，喜欢使用“我很庆幸我没有……”句式的人与喜欢使用“我希望我……”句式的人在生活满意度方面有很大的差距：前者比后者的生活满意度高得多。2001年“9·11”恐怖袭击事件发生之后，经过一番比较，绝大多数没有遭遇灾祸的人都心存感恩。

感恩对于幸福的获得十分重要。研究表明，长久地保持感恩之心的人会过得更加快乐并且对于自己的生活也感到更加满足。他们甚至有更健康的身体，并且会花更多的时间健身。感恩让人远离嫉妒，因为当你对自己所拥有的东西心怀感激时，你就不会花费精力追逐不一样的东西或者更多的东西。由此，生活会变得更简单，你也会对他人更加慷慨。感恩会让人变得宽容，当你对一个人充满感激之情时，你很难对这个人感到失望。感恩也能将你与自然相连，因为最容易让人心怀感恩的事情便是自然馈赠的美景。

但我发现，长久地保持感恩之心是一件很难的事。我总是把一些事看作理所当然，我会忘记别人为我做过的事，我会有很高的期望。为了改变这种心态，遵从那些幸福专家的建议，我开始记感恩日记。每天，我都会记录三件令我心怀感恩的事情。我通常会在完成一句话日记的任务后再开始写我的感恩日记。这些不同的任务使我变得更加快乐，同时也让我更加忙碌。

持续记录一个星期之后，我意识到自己从来没有想过提及那些令自己感到幸福的基本因素：生活在一个稳定且多元的环境中，拥有父母的

关爱和支持，喜欢自己的工作，子女健康，和自己喜欢的公公婆婆住得很近。这些令我感到幸福的最基本的元素，我却把它们看作理所当然。更不用说那些更琐碎的事实，比如我喜欢住在公寓而不是别墅，这样我就不用打理院子，不用铲雪，早晨不用出去拿报纸，不用将垃圾带出去。我特别感激不用再为了考试而学习。我试着让自己更好地享受生活中的基本要素，以及为自己未曾碰到一些困难而心怀感激。

一天早晨，杰米预约了他的私人内科医生。检查完肝脏后，杰米直到午饭时间都没给我打电话说结果。最后，我打电话问他："医生的诊断结果是什么？"

"没什么变化。"杰米心不在焉地回答道。

"什么意思？"

"就是指检查结果和以前一样。"

如果是以前，我对于这个检查结果不会太在意，但经过对感恩的思考以及读了灾难回忆录后，我开始意识到每天都是快乐的一天。"没有结果就是最好的结果。"我将这件事写进了感恩笔记，并标记了重点符号。我也开始留心让自己保持感恩的心态，为了那些和自己擦肩而过的厄运：在结冰的桥面上差点儿滑倒；伊丽莎迷糊地走上车辆穿行的马路而我及时抓住了她。博客读者们也分享了他们自己记录在感恩日记上的经历。

数月前，我开始在私人博客写日志。我花了大量时间记录令自己困扰或者自己办砸了的事情，对于心存感恩的事情却很少记录。

以我的经验，拥有一本感恩日记是一件美好的事情，它不一定非得是书面的日记。我坚持写日记已有几个星期了，但总感觉这太装模作样了。现在，作为每晚冥想的一部分，我会花时间回想令自己感激的事情

并强化这种感情。将记录下感恩之事转变为用心回想和感受的确不错。我是受到泰国习俗的感染想到这个方法的。在泰国，人们会有拜访寺庙以及做慈善的习惯。我和当地人去过几次寺庙，一开始我总会请教他们该怎么做，而他们回答说只需用心祈祷，诚心感激自己所经历的一切。这对我产生了很大影响，这个习惯将“形式化的感激”变成了真正有价值的经历。

我经历过一段特别糟糕的日子。那段时间，我生命中的所有事情都偏离了正常走向。我完全丧失了自信。于是，我开始记录能让我感激自己的事情。我因为养成了坚持锻炼的习惯而感激自己，即使我不喜欢锻炼；我因为两年前戒烟成功而感激自己；我也因为自己为父亲成功组织了一场生日聚会而感激自己。这听起来可能有点儿自以为是，但是坚持记录这些令我感激自己的事情有助于自己建立起自信，而不是继续因为自我否定而失去斗志。

记感恩日记两个星期之后，我发现，尽管心怀感恩的确会增加快乐，但是我的感恩日记逐渐失效了。我开始产生被迫感，觉得这不是一件我发自内心想做的事情，它让我觉得厌烦而没能让我保持感恩的心态。之后，我读了相关的研究，根据这项研究，我应该由每天写感恩日记改为每周写两次，降低表达感恩之情的频率才能使其更具意义。但我已经对这件事感到厌烦了，所以我便放弃做这件事了。

因为记感恩日记已经没有任何作用了，我现在需要找到其他的方法以保持感恩的心态。我将感恩时刻与输入电脑密码这个行为捆绑起来，当电脑从睡眠状态逐渐启动的时候，我会冥想令人感激的时刻。进行关于感恩的冥想，其作用与记录感恩日记是一样的，而且还不会令我感到厌烦。（说起“感恩冥想”，我发现将“冥想”一词放在任何活动之后，都能让这项活动突然变得高尚起来且具有精神意义。比如，当我等公交车的时候，我会告诉自己正在进行“等公交车冥想”；当我在药店排队买药时，我就是在进行“排队冥想”。）我努力去享受并感恩自己每天的平凡

生活，而将入睡的女儿们抱到床上最能引发这种想法。给埃莉诺喂好奶后，我会搂抱着她，缓慢地摇晃身子把她哄入梦乡。而对于伊丽莎，在杰米给她朗读了半小时哈利·波特的故事之后，我会和她再待差不多15分钟的时间。这一小段时间里，我们会一起躺在她的床上。伊丽莎会将头倚在我的肩膀上和我聊天。我试着更加感恩每个季节，从钢筋水泥和穿行的出租车中注意到天空的色彩、灯光的质感以及橱窗里的鲜花。正如塞缪尔·约翰逊所说："确实存在一些事物我们无法用言语表达其带来的愉悦感，比如每年不断革新的世界，以及每天都能展现出不一样的美的大自然。"

当我缺乏感恩之心的时候，我便会回顾我的第三信条："按照我想要的感觉去行动"。我是否能将抱怨转化为感激？当我为不得不送埃莉诺去儿科医生那里进行检查而感到厌烦的时候，我暗示自己："能够送埃莉诺去医生那里，我非常感激。"而最疯狂的是，这一再简单不过的做法竟能起作用！我会立即意识到，如果是其他人带着埃莉诺去看医生，我将会多么失望！在一个没有睡意的凌晨，我3点就醒了，直到4点还未睡着。为了避免自己感到不安以及烦躁，我暗示自己："能够在4点还保持清醒，我很感激。"于是我起床为自己泡了杯茶，然后走向没有灯光且安静的办公室。我点燃了散发出橘子香气的蜡烛，而我知道我可以在办公室不受打扰地工作至少两个小时。我使自己的这一天开始于宁静和成就感，而不是沮丧或无力。瞧！我将抱怨变成了感激！

我花了大量的时间思考如何能更加心怀感恩。一个炎热的周日下午，当杰米的父母和我们在泳池游泳时，伊丽莎对我说："你知道我刚才在想什么吗？'现在是夏天，我身处泳池，我已经7岁了，我穿着一件非常漂亮的泳衣，而我的祖母正在问我是否想吃什么或者喝什么。'"我想，伊丽莎真正想表达的是，此刻的生活不能更美好了！

"我完全懂你的意思。"我对伊丽莎这样回答道。

找到自己的精神导师

精神实践中最为通用的方法之一便是效仿一位精神导师。我认为，在凡俗的世界里，人们通常会因为一些精神层面的疑问去阅读人物传记，比如他们会想要了解诸如温斯顿·丘吉尔、亚伯拉罕·林肯、奥普拉·温弗瑞或者沃伦·巴菲特等伟大人物的故事并向他们学习。这也是我曾经想要写人物传记的原因之一。现在，我也想去了解并效仿一位精神导师，但选择谁呢？我向我的博客读者询问了他们关于精神导师的故事。

我有几位我非常敬佩的禅宗老师，我从他们身上学到很多。诺曼·费舍尔是一位充满智慧、富有耐心以及生活经验丰富的精神大师。我最喜爱的犹太禅信徒是一位有着大智慧、口才突出并且性格坦率真诚的女士，她的名字叫作西尔维娅·布尔斯坦。最后是我的同族人，拉比·查尔斯·科洛夫。

我的精神楷模是文森特·凡·高。我知道，人们会说，一个传说中割掉了自己耳朵的人怎么能够成为一个精神导师呢？好吧，首先，他不是真的割下了耳朵……你需要做的便是阅读凡·高的信件集《亲爱的提奥》（Dear Theo），然后你就会发现凡·高的精神世界是如此丰富，你会从这个天赋异禀的男人身上了解到生活的激情、深刻的思想以及顽强的生命力。同样，他的画作，他卓越的艺术天赋和自我信念也能让你受益匪浅。

查尔斯·达尔文。他致力于发现自然世界呈现出现有面貌的原因。他没有讲解，而是用演示的方式向我们证明了他的发现。达尔文的伟大发现来自其自身的努力以及深入的思考。有一些关于达尔文童年的传记，里面讲述了达尔文乘坐“小猎犬”号旅行的故事，以及在他发布震

惊世界的理论之前，他是如何在科学界一步步地赢得威望的。我们可以了解到达尔文是一位非常和善、绅士的人。任何揭露世界运转真相的人都值得我们向其致以深深的敬意。

我的精神楷模是安妮·拉莫特，因为她非常诚实。还有卫道士拉比，尽管我不是犹太人。

有两个人出现在脑海中。其中一位是安德鲁·威尔博士，他是一位综合医学从业者，撰写了很多医学相关的科普图书。他研究如何让人们在生理、心理以及精神上变得更加健康，而他的建议总能引起我的共鸣。另一位是纳塔利·戈德堡，一位畅销书作家，她写出了《记下这些骨头》（Writing Down the Bones）这本书。她介绍了一种具有禅学意义的写作方式，而且正如她所说，她的建议可以应用到很多事情当中。于我而言，她思想的核心是自我谅解。

事实上，我将自然世界当作自己的精神导师。西方文化认为只有人类能够传递精神，但唯物世界观告诉我们任何生物、任何自然因素都能成为我们的老师。我们能够通过聆听以及观察自然世界学习到很多东西。

我的精神导师是维克多·弗兰克。

我其实不确定自己是否找到了精神导师，尽管圣保罗的诗及其中展现的激情深深地感染了我。我的丈夫则深受乔治·奥威尔的激励。

我为自己选择了一位精神导师，并且计划对其丰富的人生进行更深入的了解。他就是本杰明·富兰克林。维基百科上，他被评价为：“一个著名的博学者、出版人、讽刺作家、政治理论家、政客、科学家、发明家、社会活动家、演说家以及外交家。”我读过所有与富兰克林相关的故事。

亨利·大卫·梭罗的名字立即浮现在我的脑海之中。正如圣伯纳德所说："你在森林里会发现比书本中更多的东西。树木和石头会教给你从大师那里学不到的东西。"或许，我应该去了解一下圣伯纳德。

我从未想过将赫尔曼·黑塞作为自己的精神导师，直到我收集了他所有的小说、诗歌以及关于他的回忆录。我认为他的一句名言很有意思："快乐是一种方法，不是什么具体的东西，快乐是一种天赋，不是一件物品。"

我的精神偶像是特蕾莎修女和葛罗莉亚·斯坦能！

圣方济各教给我很多如何接受可能以敌人的形态出现在我面前的事物。我可以重新建构这些事物，而不是抱着厌恶的心态面对它们。比如，我厌恶蚊子，于是我告诉自己蚊子是如何成为鸟类的食物的以及它们也得生存。现在我仍然不喜欢它们，但不像以往那样讨厌它们了。我喜欢关于圣方济各的很多事情，并且正试着效仿他的人生。

我和一群正在寻求快乐的人一起工作。除了鼓励他们效仿自己的精神导师，我还让他们思考在与自己性别相同的人中，让自己心存敬佩的人有哪些。这些人可能是历史人物、文学人物、电影人物或者他们认识的政治家、指导老师、家庭成员、明星。他们的身份其实无关紧要，关键在于只要这两三个人是你真正敬佩的人就行。

一旦他们确定了自己的敬佩之人。我就会让他们具体地说出他们敬佩这些人的哪些特征——不包括外貌！

然后我告诉他们：不管他们欣赏这些人的哪些特征（一般而言，这些特征与他们提到的所有人都符合），这些特征实际上都是他们自身本来就有的，只是从未被发掘。

真相就是，这些特质一直处于未被他们自己意识到的状态，这也是

为什么人们敬佩其他人的这些特质的原因。一旦人们意识到了自己的这些特征，他们便会开始敬佩别人拥有的其他特征，以便继续成长，获得内心的自由和快乐。

知道自己敬佩其他人的哪些地方，对于深入挖掘自己的内在潜能是十分有帮助的。

这些见解非常有趣。我已经阅读了关于各类名人的大量图书，直到读了圣女小德兰的故事，我才产生了一种特殊的亲切感。托马斯·默顿在他的回忆录《七重山》（*The Seven Storey Mountain*）中曾赞扬过圣女小德兰。由此，我开始对她产生了兴趣。在我看来，托马斯·默顿是一个脾气古怪之人。因此，看到他如此虔诚地将圣女小德兰描述为“短暂的花朵”，令我感到非常惊奇。于是带着好奇心，我便开始阅读圣女小德兰的心灵回忆录，《灵魂的故事》（*Story of a Soul*）。这本书令我十分着迷，即使我还没有完全理解书中的内容。我开始对圣女小德兰着迷。关于她的书我买了一本又一本，也读了好多遍《灵魂的故事》。

有一天，我试着将最近买的圣女小德兰传记放到书架上《圣女小德兰隐藏的一面》（*The Hidden Face of St.Thérèse*）和《圣女小德兰的两幅肖像》（*Two Portraits of St.Thérèse*）这两本书之间。杰米看到了这一幕，他难以置信地问我：“你到底打算买多少本关于圣女小德兰的书？”很少有比天主教圣徒的故事这样的话题更让杰米感到毫无兴趣的了。

我数了下我拥有的关于圣女小德兰的传记、历史记录和人物分析的书，一共17本——而且我每本都读了。对此我也感到很惊讶。我甚至还有一卷录像带以及一本有圣女小德兰照片的二手书，这些东西花了我75美元。看来我坚持了“适度挥霍”这个行动计划。我明白了，圣女小德兰就是我的精神导师。圣女小德兰和约二十位修女一起度过了9年的隐居生活，4年之后，在她24岁时，她就离开了人世。圣女小德兰这朵“短暂的花朵”因为其短暂的生命而被世人所知。但我为什么会被这个法国的

女天主教信徒吸引呢？

经过思考，我发现答案是显而易见的。

我已经开始执行我的幸福计划，检验日常生活中自己小小的改变是否能够让自己变得更快乐。我并不想彻底打乱自己的生活节奏，比如搬去瓦尔登湖或者南极洲，远离我的家人离群索居。我也不打算放弃购物或者尝试什么瘾性药物。我已经换了一份职业。毫无疑问，我希望能够使自己的生活发生变化但又不改变生活原有的节奏。

每个人的幸福计划都是不一样的，有些人会有强烈的欲望进行彻底的改变。我知道激动人心的冒险活动会令人感到振奋，但这些获得幸福的途径并不适合我，我只想在我的日常生活中做出些许的改变以让自己过得快乐一点儿，而这与圣女小德兰的精神相一致。

圣女小德兰于1873年出生于法国的阿朗松市。在她的父母结婚前，她的父亲想成为一名修道士，她的母亲想成为一名修女，但都因为宗教规定被拒绝了。后来，她的五个姐姐都去做了修女，小德兰自己则成为天主教徒。小德兰15岁的时候想进入位于利西厄区的加尔默罗会修道院，她的两个姐姐已经在那里了，但主教因为她年纪太小拒绝了她的请求。小德兰便私自前往罗马，请求教皇利奥十三世的同意，可教皇并不想干涉主教的决定。不过最后主教改变了自己的决定。当小德兰在这个修道院学习时，她的"导师"是她的大姐波林。波林负责指导她记录下自己的童年生活，她的记录就是《灵魂的故事》的雏形。1897年，24岁的小德兰因为肺结核去世了。

小德兰在世时，除了家人和修道院里的人，没人听说过她的名字。小德兰去世之后，她的回忆录经过编辑后作为讣告被送到加尔默罗会修道院和宗教官员处，最初只复印了2000份。但这本标题为"小白花的青春故事"的记录册以惊人的传播速度流行起来。小德兰去世两年后，她的墓地便被保护起来以防朝圣者前去偷挖遗骸。其实很难理解这本关于

童年和青春的简短记录为何会具有如此大的精神力量，当然我自己确实感受到了。

由于该回忆录的热销，1925年，小德兰在去世28年后被追封为圣者，成为“圣女小德兰”。1997年，为了缅怀逝世百年的圣女小德兰，教皇约翰·保罗二世追封她教会博士的荣誉，获得该荣誉的有包括圣奥古斯丁和圣托马斯·阿奎那[注]等在内的三十三位圣徒。

圣女小德兰的故事中最吸引我的部分是她通过将平凡的小事做到尽善尽美而获得了圣徒地位。这就是她“微不足道的方式”——神圣就是简单、纯粹的灵魂通过采取微不足道的行动获得的，而不是所谓的大人物通过成就伟大的业绩获得的。“爱是通过行动表现出来的，那我该如何表达我的爱呢？我无法做出伟大的事迹，我的爱意只能通过每一次微小的牺牲、每一次的匆匆瞥见和简单的话语以及力所能及的行动来证明。”

圣女小德兰的一生并没有什么特别伟大的地方，她甚至很少踏出修道院的大门。圣女小德兰比丘吉尔晚出生一年，当她死在修道院的医务室时，丘吉尔正作为马拉根德军队的一员奋战在英属印度。她就像一个来自遥远而陌生的旧时代的人。圣女小德兰没有战胜什么不正常的家庭带来的极大的困难，她有深爱着她的父母，生活于温柔、宽容、富裕的家庭环境。圣女小德兰在其回忆录中说道：“我想成为一名战士、神职人员、信徒、教会博士、殉道者……我应该为了保卫教会而牺牲。”事实上她也并没有做出过什么卓越的贡献或者参与过什么冒险。除了那次独自前往罗马恳求教皇的同意，剩下的时光，她都和自己的家人生活在一起，未再远离自己熟悉的生活环境。

正如教皇庇护六世在追封小德兰为圣者的圣典上所说的，圣女小德兰在“日常生活”中成就了英雄般的品德。（阅读关于圣女小德兰的资料还让我学到了很多关于圣典和册封圣徒机制的知识。）我无法苛求自己

如圣女小德兰般圣洁慈爱，但我可以学习她在日常生活中把所有事都做到尽善尽美的精神。我们渴望拥有那些更光鲜的英雄品德，比如想去乌干达和艾滋病患者并肩作战，或者想将底特律市的无家可归之人从困境中解救出来，可圣女小德兰的故事告诉我们，平凡的生活也充满了不起眼的塑造高尚品德的机会。

以下是我最喜欢的故事之一。小德兰非常不喜欢修道院里的一个修女。据她自己形容，这个修女的一切都让她感到讨厌，包括她的处事方式、她的话语和她的性格。但小德兰并没有故意避开她，而是主动找到她并且让自己以“所有人中我最喜欢她”的心态和她相处。她的做法大获成功。结果，这个修女后来问小德兰：“为什么每次你看我的时候都面带微笑？我哪方面吸引了你？”

小德兰死后，这个不被喜欢的修女特里萨在宣福礼时沾沾自喜地说道：“我至少可以肯定地说，在圣女小德兰的生活中，我为她带来了真正的快乐。”这位修女永远不会知道自己就是《灵魂的故事》中那位不讨喜的姐姐。直到30年后，一位牧师才在一场争执中告诉了特里萨真相。这其实是件小事，但是任何正在忍受爱抱怨的同事、自恋的室友或者令人厌烦的亲戚的人都能领会在与上述类型的人结交时这种高尚品德的必要性。

由于我正在进行关于幸福的研究，《灵魂的故事》中一条圣女小德兰的心得打动了我：“为了回馈上帝和姐姐们对我的爱，我总是注意展现快乐的一面，并让自己真正变得快乐。”表现出快乐的一面对于圣女小德兰来说似乎毫不费力，她很爱笑。一位修女说：“圣女小德兰天生就有美好的品德，她也从不需要为此努力。”在圣女小德兰生命快结束的时候，一位修女发现圣女小德兰总能让探望她的人开心地笑，她说：“我相信圣女小德兰去世的时候也是带着微笑的，她是如此快乐的一个人。”

我开始效仿圣女小德兰的做法，即通过表现得很快乐使其他人也感

到快乐。我不想显得很虚假，但我希望在这件事上不那么挑剔。我可以学着让自己对不那么喜欢的东西表现出热情，比如对于我自己实际上不太喜欢的食物、活动、电影、书籍，以及我以往会去挑错的戏剧表演表达赞美，毕竟它们总归会有一些闪光点。

我也要更多地表达快乐。比如，当我写的肯尼迪传记出版时，每个家人都来问过我一些问题。现在回想起来，我意识到他们希望从我这得到诸如“我很兴奋！对于这本书上架我感到非常快乐！一切顺利！”之类的回答。可我的完美主义、更喜欢表示出不满和焦躁以及爱担忧的本性让我不太容易感到兴奋。回想过去，我发现对于自己喜欢的事情表露出快乐不仅是为了自己，也是为了家人。当家人感到快乐时，我也会受到感染，变得非常快乐。有一次，伊丽莎和我的母亲一起组织了一个精致的品茶聚会，伊丽莎兴奋地对我母亲说：“外婆，这多有趣呀！”母亲回答道：“是的！真有趣！”当我听到这段对话的时候，我也感到非常快乐。

我发誓要改掉自己吹毛求疵的毛病。为了家人和朋友对我的爱，我试着展现快乐并让自己真正变得快乐起来。

我的父亲是我的另一个精神导师。我妹妹的朋友们都亲切地称我父亲为“微笑的杰克·克拉夫特”。他最突出的优点便是总能表现出精神振奋并且充满热情的状态。不久前的一天，我们前往堪萨斯城看望我的父母，我父亲刚刚下班回家，而我母亲告诉他：“我们决定晚上吃比萨。”父亲回答道：“太好啦！你需要我把比萨带回来吗？”我非常了解我的父亲，即使他晚餐不想吃比萨，他也会表现得很兴奋。一直保持热情高涨的生活态度看起来容易，可当我尝试着保持这种生活态度时，我才意识到这有多么困难。

表现得快乐乃至真正变得快乐是非常具有挑战性的。此外，我花了很长的时间才接受了这个违背常情的事实：大多数人不想变得快乐，或者至少不想表现得很快乐。而如果他们装作不快乐，他们也就不会感到

快乐。我没有将抑郁症患者归于这一类，抑郁不在快乐/不快乐这一范畴内。不管是因为某个灾难性事件，比如失业或者丧偶，还是因为体内化学物质的失衡，由此产生的抑郁都不在我们的讨论范围之内。但是，很多不抑郁的人同样感到不快乐，而且一些人似乎是故意表现得不快乐。

为什么？造成这种情形的因素似乎有很多。

有些人认为快乐或者幸福不是一个值得追求的目标，而是一件烦琐的小事。他们认为快乐意味着价值观的缺失，而不快乐反而是思想有深度的表现。

一次聚会时，有个人对我说："每个人都觉得自己有责任感到快乐，并为此而焦虑，他们太放纵自己了，人们认为自己应该追求快乐，但快乐不是独立宣言所强调的关键点。"

我回答说："美国已经实现了一定程度的富裕繁荣，人们现在有了更高层次的追求。想变得快乐不是一件很值得赞扬的事情吗？如果快乐都不是重点，那重点是什么呢？"

"实现社会的公正、和平或者改善环境都是比快乐更重要的事情。"

我反驳道，"你认为帮助他人很重要、为了大众的利益而工作很重要，这些事的确很重要，但是你想过为什么吗？为什么你要为生活在贫困地区或者疾病肆虐地区的人们担忧？因为你希望他们健康、安全——快乐。如果他们的快乐对你很重要，那么你的快乐呢？而且，"我补充道，"研究表明，更快乐的人更可能帮助其他人。这些人对于社会问题更感兴趣，他们参与了更多的志愿者活动并且为慈善事业做了更多的贡献。另外，如你所言，这些快乐的人更少因为私人问题而心事重重。所以，快乐才能真正促使你为改善环境或者其他事业而工作。"

他嘲弄地大笑起来。根据我的幸福计划，我知道对此事的适当反应是改变话题而不是让自己陷入争论。但是，他的确对快乐提出了最严肃的指责：世界上有如此多的人正遭受着苦难，快乐是不对的。

因为有人不快乐，所以我也必须拒绝快乐——这种想法有点儿像是在教育孩子时说，因为有人遭受饥饿，所以你必须保证盘子里的食物一点儿也不剩。事实上，你的不快乐不会让其他任何人变得更快乐，反而是那些更快乐的人会表现得无私。这就是我所遵循的第二条普适真理：

让自己开心的最好的办法之一就是让他人开心；

让他人开心的最好的办法之一就是先让自己开心。

有些人将快乐与缺乏思维深度联系起来。有人对塞缪尔·约翰逊说："约翰逊博士，我也尝试过成为一名和您一样的哲学家，但是我不知道如何做才能成功，我总会有开心、兴奋的情绪。"有些人认为创造性、可靠性或者洞察力与资产阶级自以为是的幸福是不相容的。尽管那些忧郁悲观的人看起来更有智慧，但研究表明快乐与智力在本质上毫无关系。

当然，没那么开心的人看起来更"酷"，而快乐的人则显得愚笨、天真和好骗。但我想说的是，兴趣和热情需要能量、谦逊和投入；而在讽刺中逃避，进行毫无建设性的批评，或者让自己陷入哲学式的无聊氛围之中其实并不费力。而且，讽刺和厌世允许一个人在一定程度上背离自己的选择：吃快餐，加入乡村俱乐部，开耗油的越野车，看真人秀。我曾遇到过一个人，她不停地讨论某些名人以及喜欢读名人八卦的人有多蠢，但是她轻蔑的评价恰恰表明她自己就非常关注这些八卦新闻。我抑制住了自己引用塞缪尔·约翰逊对于亚历山大·蒲柏的评价："蒲柏对于那些伟大人物的嘲笑太过频繁而显得不真实，没有人会像他一样对于这些他瞧不起的伟大人物给予这么多的思考。"

有些人将不快乐作为控制其他人的方式，因为这样做能让他们获得同情及关注。我也曾使用不快乐这种方法来获得奖励。比如，杰米让我和他一起参加某个商业晚宴。我觉得说“我不想去，我真的不想去，但是你一定要我去的话我就去”比说“我很愿意去，我等不及要去参加”能让我从他那里获得更多的小红花。因为如果我没有抱怨地说出自己的真实想法，表达自己的不开心，杰米就会将我的迁就看成理所当然。

有些人会连续几十年利用自己的不快乐达成目的。我的一位朋友就曾对我说：“我的母亲总是强调自己为了我和我弟弟牺牲了完成博士学业的机会。她总是沮丧并且充满愤怒，用自己不快乐的情绪绑架我们和父亲。我们一直无法摆脱罪恶感。”

认为不快乐的情绪是无私的象征，而快乐代表自私这种观点是错误的。表现得很快乐其实更无私，因为保持快乐需要耗费你的精力、宽容以及自律性。然而每个人都认为快乐的人会这样做是理所当然的。没人会在意快乐者们的情绪或者付出努力让他们情绪高涨。这类人看起来好像无须他人的帮助，而且往往被当成了他人的安慰剂。因为人们认为快乐是自发的，所以快乐的人们经常得不到回馈和关注。圣女小德兰没有因为她为表现得快乐付出的巨大努力而得到关注，甚至连她的修女伙伴们都没有关注到她的付出。因为她看起来总是这么开心，于是人们就认为她的行为毫不费力。我现在也会怀疑，看上去总是很快乐的父亲是不是真的像他表现得那样毫不费力。

还有另外一群不快乐或表现得不快乐的人，他们惧怕享受快乐，担心由此招来不幸。其实，这是全人类的通病：害怕好运气会引起厄运之神的关照。当我执行幸福计划时，这种感觉一直存在——将注意力放在自己的快乐上，会不会反而让自己陷入不幸？

这种迷信的思想认为，如果你预期自己会遇到麻烦，你就能抢先一步阻止它发生。恐惧和忧虑是有用的，因为对不利结果的预测可以让人们采取更为谨慎的行动，比如系安全带或者进行锻炼。可对于绝大多数

人而言，为可能发生的坏事担忧和恐惧恰恰是不幸的重要源头之一。不过，他们更倾向于认为担忧是一种安抚性的美德。比如，在某种程度上，我对于自己没能为杰米的丙型肝炎产生更多的担忧而心存愧疚。我记录下与之有关的各种信息，和杰米一起去看医生并且主动去了解了很多关于丙型肝炎的知识。但当这件事在我们的生活中显得没那么重要时，我就不会为此担心太多。这让我显得没有什么责任感。我难道不应该更担心一点儿吗？可我的担忧也不会改变杰米患病的事实。迫使自己陷入恐惧的状态，会使我和杰米感到不快乐。当然，也存在一种反向的迷信。有些人认为如果让自己保持担忧，可怕的事情反而会发生。这种想法已经不新鲜了，比如，1665年的伦敦大瘟疫，（当时人们认为保持积极心态能够阻止传染的继续。）

最后，有些人不快乐是因为他们不愿意花费精力让自己获得快乐。快乐需要精力及自律，而不快乐则很容易。陷入不快乐情绪里的人们是可怜的，他们当然会感觉自己深陷泥沼，对于自己的情绪也无从选择。同时他们的不快乐也会通过情绪感染对周围的人产生影响，而且这种情绪感染更多的是消极的，他们周围的人也因此而感到痛苦。

哲学家、科学家、圣徒甚至那些江湖骗子都为如何变得快乐提供了指导意见，但这对于那些并不想变得快乐的人来说毫无用处。如果你不相信自己能够变得快乐，你就不能。正如普布里乌斯·西鲁斯观察到的那样："不相信自己能够变得快乐的人是不会快乐的。"而你如果相信自己是快乐的，你就是快乐的。这也正是圣女小德兰说的："我总是注意展现快乐的一面，并让自己真正变得快乐。"

这个月的行动计划，乃至整个幸福计划最重要的意图之一就是让自己做好准备——在不可避免的坏消息到来的时候，我希望自己能够勇敢地面对并且振奋起来。

好吧，坏消息真的来了，就在这个月月末的时候。

我母亲打电话问："你和你妹妹伊丽莎白联系过吗？"

"已经一个星期没有联系了，怎么了？"我问道。

"她得了糖尿病。"

"糖尿病？"

"对，暂时被诊断为Ⅱ型糖尿病，但目前还没有确定。幸好医生让伊丽莎白做了检查，因为她的血糖实在太高了。"

"她有什么反应？为什么她会得这种病？"

我所知道的关于糖尿病的信息开始涌入脑海：患了Ⅱ型糖尿病的人在饮食及行为上需要做的调整；糖尿病社区组织关于用在Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病上的研究经费分配意见的分歧；六年级时，我看到朋友为自己注射胰岛素；等等。

接下来的几个星期，情况一直在变。最初，医生认为伊丽莎白得的是Ⅱ型糖尿病，尽管她并不符合该类患者的体征——她年轻、苗条并且健康，但是有两件事又令人忍不住怀疑——她总是感觉不舒服，而在控制了血糖水平后，她就会感觉好多了。一开始，当我们得知她没有得Ⅰ型糖尿病的时候，我们还算轻松，因为Ⅰ型糖尿病需要每天注射胰岛素，而且不能通过节食和锻炼使病情得到好转。可最后，她被确诊为Ⅰ型糖尿病。

当一个人遭受严重打击的时候，心理应激机制能够帮助他看到积极的一面。而在得知这个坏消息时，我发现自己开始寻找创伤后获得成长的方式。随着各种各样的行动计划浮现在脑海，我试着保持冷静并心怀感恩。我对你伊丽莎白说："还好你及时发现了，接下来你必须注意饮食，经常锻炼，这样才能控制血糖。你会适应这种生活的，我相信你会做得很好。"

伊丽莎白则采用了“向下比较”的策略。她说：“是的，考虑到其他可能的情形，诊断结果原本可能更糟，而糖尿病实际上已经是比较容易控制的了。”

她和我都没有提到的是，事情是有可能更糟，但也可能只是虚惊一场。

大学毕业后，我的室友遭遇了严重的车祸，当我赶去夏威夷探望她时，她不得不依靠螺栓将头骨固定在保护项圈上以获得支撑。

“你为自己还活着感到幸运吗？”我问道。

“好吧，事实上，我真的希望自己没有遭遇这场车祸。”她说。

永远保持积极的心态并不容易，但我认为幸福计划能够帮助我应对坏消息。如果是我被确诊为糖尿病呢？那样的话，我认为我会从幸福计划中受益更多。正如18世纪流行的墓志铭所说：

走过的朋友们，请听我说，

我也曾像你们现在一样匆匆走过。

而你们也终将像我一样长眠此处，

所以，请为你们自己做好准备。

这就是幸福计划的真正意义。现在，我会不断地提醒自己：坚持执行我的幸福计划，因为坏消息随时可能到来。

---

1. 圣托马斯·阿奎纳（Saint Thomas Aquinas，约1225—1274），中世纪经院哲学的哲学家和神学家。他是自然神学最早的提倡者之一，也是托马斯哲学学派的创立者。天主教教会认为他是历史上最伟大的神学家，将其评为三十三位教会圣师之一。——译者注

第9章　追寻内在的激情

- 放手写一部小说
- 进行时间管理
- 结果并不重要
- 掌握一个新技能

度假归来，我得以重新回到我深爱的图书馆。这个图书馆距离我家只有一条街，它是一幢漂亮的建筑，有着开放式的书库以及迅捷的网络，还有一个极好的儿童学习区。最重要的是，它有一个适合我写作的安静的学习室。我还记得有一次我忘记把电脑开机声静音，而图书馆中的其他人立即投来了异样的眼光。搬到这里这七年，我每周都会去这个图书馆几次，这个图书馆的存在似乎已经是一件理所当然的事了。而短暂的度假让我意识到自己是多么喜爱这个地方。这证明了幸福专家所说的：时不时地限制自己享乐的时间反而能够加深快乐的感觉。

选择在9月这个学校开学的时间里将书籍作为生活重心，将自己的快乐重新寄托于图书馆，看上去非常合适。这个月我的首要行动计划是“追寻内在的激情”，激情从我的角度而言便是与书籍相关的一切事物。我喜欢阅读和写作，我的工作也以阅读和写作为中心，这些活动占据了我大量的时间。

很久以前，作家多萝西娅·布兰德说，很多作家总是倾向于将自己的时间投入诸如阅读、谈话，看电视、电影及话剧这样的与文字有关活动之中。她建议，比起这些，作家更应该选择在听音乐、参观博物馆、

玩纸牌或者独自远行这样的与文字无关的活动中进行充电。受此启发，我决定偶尔尝试这个建议。但在着手准备幸福计划的这段时间里，每次在书店里浏览书籍时，我都会发现，我就是喜欢阅读、写作，对其他活动都不感兴趣。

不久之前，一个有三个小孩的朋友对我说：“周末，我一般会花上四个小时和我的孩子们在户外玩游戏。”

我回应道：“周末，我喜欢和孩子们穿着睡衣躺在床上看书一直到午饭时间。”这是真的，但我为此感到内疚。为什么我会觉得她的喜好更有意义？为什么我会因为自己就喜欢躺着看书而内疚呢？这是我的本性，可我希望自己不是这样的，而是有更为广泛的兴趣爱好。但是我没有。现在，是时候考虑追求与阅读和写作相关的爱好了，对我来说，这比去户外玩要更具吸引力。

为了坚持这个月的“追寻内在的激情”的行动计划，我首先必须承认自己的爱好所在——与书有关的一切。之后便是为这项爱好留出时间，寻找将自己的爱好融入日常生活的方法，并且停止让自己认为将时间花费在爱好上是低效的表现。另外，我还想学习一些能够使写书变得更容易一些的新科技。

不是每个人都和我有共同的爱好，除了读书，你也可能喜欢参加高校足球赛、去社区戏院看戏、参与政治活动或者淘旧货。但是不管你的喜好是什么，研究表明，为自己的喜好安排时间，将其放在优先的位置上而不是等着有空再做，能够为你带来巨大的快乐。

我从博客上了解到，人们总会因为“你最爱做什么”这样的问题而不知所措。这个问题范围太大并且难以回答。对此，我的建议是，无论是工作还是消遣，你都可以通过这种方法找到你最爱做的事：“做你正做之事”。你在10岁时喜欢做的事情，或者在某个空闲的周六下午选择做的事情很可能就是你的热情所在。我的一位博客读者给出了一条更直白

的线索："这与我的一位物理教授给出的建议很像，他说：'你蹲在马桶上时脑中所想的事情就是你想要思考的事情。'""做你正做之事"是一条非常有用的提示，因为它强调了是你的行为而不是你的意识表明了你的偏好所在。

放手写一部小说

我在这个月里最有野心的行动计划便是写一本小说——我没有动力去跑马拉松或者爬山，但是在一个月内完成一部小说这个目标则让我充满了动力。我想知道自己是否可以完成这个目标。

不久之前，我在街上遇到一个熟人，她说自己正打算在一个月内写一部小说。

我非常感兴趣地问道："你要怎么做？"

"我读了克里斯·巴蒂的《没有情节不是难题》（*No Plot?No Problem!*）。书里面说，你可以从零开始，不进行任何编辑工作，如果你能每天写1667个字，那30天后你就能完成一部5万字的小说。"

"5万字？这字数足够构成一本真正的小说吗？"我问道。

"《麦田守望者》和《了不起的盖茨比》的字数就这么多。"

"真的吗？我或许也可以尝试一下。"我缓缓地说道。

"克里斯·巴蒂还发起了'全国小说创作月'的活动，就在今年11月，很多人都在做这件事。"

我们当时就站在离联合广场巴诺书店只有一个街区的街角。于是我说："我打算现在就去买那本书，我决定认真考虑在一个月内完成一本小说的事情。"

我买了那本书，并且有了一个关于一对男女在曼哈顿发生婚外情的

小说构思。我读过很多关于中年婚姻危机的书，也常常思考中年婚姻危机中诸如婚外情等问题可能带来的各种结果。同时，我认为以纽约这个城市为写作背景，想象同一个社交圈内的两个人如何守住自己婚外情的秘密，这是一件很有趣的事情。

9月的第一天，我在扉页写下了“幸福”这个标题，并写下了第一句话：“当艾米丽后来想起这件事的时候，她意识到她清楚地记得她和迈克尔·哈蒙的婚外情是怎样开始的：9月18日晚上8点，在丽莎和安德鲁·凯赛尔家的鸡尾酒晚会上……”以此为开头，我写了1667字。

写小说的工作量很大，但挤出时间进行写作比我想象的容易，毕竟我是一个全职作家。不过即便如此，我也必须缩减花在阅读报纸和杂志、面见朋友或者四处闲荡等事情上的时间。而同时，我的博客帖子也变短了。

10天后，我遇到了一个难题：我已经写到了结局。我并没有思考太多的细节。艾米丽和迈克尔一起享用了午餐，他们开始了一段婚外情，最后结束了这段感情。这个故事已经快写到结局了，而我还未写到25000字。不过，巴蒂在他的书中向读者们保证过，构思出更多的故事情节是很容易的，所以我就只管接着写。每一天，无论采用何种方法，我都努力满足最低限度的字数要求。直到9月30日，我敲下了一句话：“她从此选择在另一家店购物。完。”我统计了一下字数，一共50163字。我已经完成了一本字数达标的小说，它的长度和我喜欢的一些小说的长度一样，比如弗兰纳里·奥康纳的《智血》以及恰克·帕拉尼克的《搏击俱乐部》。

这真是一份工作量巨大的工作，我不得不将它安排在每天必须完成的工作的首位。这件事令我感到快乐了吗？当然！完成《幸福》这本书花费了我大量的时间和精力，但它也为我带来了巨大的快乐。仅在一个月内就完成一个如此大的项目为我的生活带来了成长的氛围。看看自己在较短的时间内投入尽可能多的精力后能够完成什么是一件令人兴奋的

事情。此外，因为我经常为了丰富故事内容而寻找素材，这个世界便开始以新的方式呈现在我的面前。一天下午，当我从图书馆回家时，我看到一大群人聚集在著名的弗兰克·E.坎贝尔葬礼教堂周围。我立即想到要将这个场景用在我自己的小说里。

写作给我带来的最好的感觉便是将一个非常复杂的想法清楚地表达出来后的那种快乐。我非常清楚地记得这本小说的灵感突然迸发的时刻。当时我正和住在自己家附近的几对情侣一起参加晚宴，我看到我的两个朋友陷入了热烈的对话之中。当时我就在想："如果他们陷入了婚外情会怎样？他们能够坚持到最后吗？究竟会发生什么？"而很多年后的今天我才写了这本小说。这本小说可能写得并不好，但它是我在一个月内完成的。

正如我在2月实践"无微不至行动周"所体会到的那样，集中训练这个方法有很多优点。史葛·麦克劳德在其《创作连环漫画》（*Making Comics*）一书中提出了一个类似的训练方法，叫作"24小时连环漫画"。他说，"在24小时内完成一部24页长的完整漫画，不画草稿，不用提前准备，这是应对创作思路阻塞的最好的冲击治疗法。"集中训练的方法还为我带来了创作的自由感，因为我意识到自己有大多数作家的职业通病，即无法抑制的创作冲动，而当我产生这种冲动的时候，我就可以立即坐下来开始写作。

出乎意料的是，创作《幸福》这本小说还给我带来了巨大的乐趣。往常当我写作的时候，我经常对自己的作品产生怀疑，但在小说创作月，由于时间紧张，我远离了内心的自我质疑。正如一个朋友告诉我的那样："接受你的小说可能很糟糕的事实，这其实没什么关系。"这个说法恰恰符合我3月的一个行动计划——"享受失败的乐趣"。当我敲完50163个字后，我只想立即从开头开始编辑，但我忍住了，我甚至没有重新读过它——也许以后我会的。

创作小说为我提供了"成长的氛围"，这对于幸福有着非常重要的意

义，我对此越来越深信不疑。我在我的第一条普适真理中也提过这一点，但我现在的体会更深刻了。完成一项重大的工作任务所取得的成就感是你在生活中能得到的最有实质性意义的一种感觉。我询问自己的博客读者，当他们实现自己的一个重大目标时是否也感受到了快乐，很多人都分享了自己的经历。

我承担了一个重要任务，对于自己最终完成了它，我感到非常吃惊。我加入了一个叫作“100天生活挑战”的视频创作小组，我需要连续100天每天拍摄一个视频博客。我以前从来没有为视频平台网站拍过视频，但我有一部摄像机。于是我启动了这个任务，每天拍一些有正能量的小事，并把它们分享在网站上。每天完成一个视频拍摄可能比一周完成一部视频的拍摄要容易，因为它会变成一个你的日常习惯。虽然这项挑战是关于什么“吸引力法则”的，但不管怎样，我确实发现自己通过做视频结交了新朋友，并因此变得更加快乐。

为参加铁人三项做准备的那一年对我而言意义重大。当时，我加入了一个团队，两个月的时间里，我每天都要进行训练。当完成了那一年的铁人三项后，我马上就决定继续参加下一年的比赛。我其实是一个典型的喜欢躺在床上读书的人，但我一直想着要在自己40岁之前参加铁人三项。对于那些曾有过要参加铁人三项想法的人，我非常推荐这项训练活动。

我曾在不到7个月之内掌握了意大利语。我是偶然得到了一个学习意大利语的机会，当时我一点儿基础也没有。但在7个月后，我已经能够说一口流利的意大利语了。我属于半路出家的学习者，但我现在已经能够和当地人进行对话了。这是一项艰巨的任务，过程中我也几度想要放弃，不过这项任务真的非常有趣和有意义。

走出抑郁之后，我在6个星期内建造完成了自己的木制小船。我将其看作成功和达成成功的过程的象征。制作完成这艘小船让我感到非常开心，乘着这艘船在水上行驶的几次经历都令我印象深刻。另外，我因

为制作木制小船而加入了一个航海俱乐部，这又为我提供了一个美丽而平静的运动场所以及接触有趣之人的机会。所有的这些事情都为我带来了快乐。

我正在撰写一本回忆录。我开始将护士作为兼职工作，以让自己能在写作上投入更多的精力。为此我感到非常开心。我已经完成了差不多一半了。我曾经经历了一场改变了我的命运的疾病，而这让我产生了写作的想法。有几个月的时间，我需要拄拐杖才能行走，并且时刻担忧自己以后还能否正常走路，永久性的残疾似乎随时可能发生。如果你也经历过类似的事情，经历过这种绝望的困境，你会放下很多东西，你也会意识到生命实在太短暂，如果你不去追求自己的兴趣，可能一不小心就再也没有机会了。所以，我决定顺从自己的内心，做自己喜欢的事情。

长大后，我发现做自己喜欢的事情对于幸福的获得是多么重要。我的一个重大目标便是寻找到能够通过做自己喜欢的事情赚钱的方法。我今年22岁，已经在公司实习两年了，但我的爱好是设计以及制作珠宝。我已经开始为家人和朋友做定制珠宝了，还在购物网站上开了网店。我喜欢上设计珠宝已经有一段时间了，但直到最近我才有了追求自己所爱事业的勇气。尽管我离拥有一项成功事业的目标还很远，但我对于实现它抱有希望。有时，我会因为这项事业进展缓慢而感到沮丧，不过对于未来发展的美好愿景一直激励着我，让我不轻言放弃。为自己真正热爱的事情而努力工作会为生活带来很多真正意义上的快乐。

可能你的爱好是这些，比如在州立公园进行第15次野营，策划你的60岁生日聚会，或者观看一场有你最喜欢的球队的美国橄榄球超级碗比赛，等等，而我的爱好便是创作小说。

进行时间管理

虽然阅读是我最优先的事情之一，也是我最大的乐趣之一，但是我从来没有认真地规划过这件事。我想要抽出更多的时间阅读更多的书，以此获得更多的乐趣。为了实现这个目标，我允许自己进行心血来潮的阅读。塞缪尔·约翰逊曾说过，“如果我们不是出于感兴趣才去阅读的，我们就不得不用一半的大脑来集中注意力，这样，我们就只剩一半的大脑可以用来理解我们读到的东西了。”相关研究确实支持他的这一论断。研究者们试图找出是什么帮助小学三年级和四年级的学生记住他们阅读的文章的，他们发现，学生对于文章的兴趣比文章的“可读性”要重要30倍左右。

在阅读乔纳森·海特的《象与骑象人》（*The Happiness Hypothesis*）、安·拉莫特的《B计划》（*Plan B*）这些关于幸福研究的书和一些托尔斯泰的传记的间隙里，我阅读了莱斯莉·刘易斯的《一个乡间住宅里的个人生活1912—1939》（*The Private Life of a Country House 1912–1939*）。我还重读了威廉·梅克比斯·萨克雷的《名利场》（*Vanity Fair*）、夏洛特·杨格的《瑞里夫的继承人》（*The Heir of Redclyffe*）和劳拉·英格斯·怀德的书。我没有试图说服自己必须去阅读新的东西。我一向认为最好的阅读就是重读。我促使自己按照做好的阅读清单读书。我还会让别人给我推荐书目，这样做的一个很好的连带效应就是增进与他人的关系。当我用笔写下别人的建议时，他们总是会回应得更加热情。根据儿童文学阅读小组的一个朋友的建议，我订阅了Slightly Foxed，这是一本很有吸引力的英国季刊，里面刊登了一些散文，讲述散文作者自己最喜欢的书。同样我还在这个朋友的提议下关注了来自《本周》（*The Week*）杂志“书单”栏目的推荐书目。

但是，阻碍我阅读的并不是决定不好读什么，而是如何抽出更多的时间阅读。我想要更多的阅读时间。当然，每当有人抱怨没有足够的时间做什么时，他人的建议大多是“少看点儿电视”。这是有道理的，毕竟一个美国人平均每天要花4~5个小时在看电视上。

“我们是不是电视看得太多了？”我问杰米。

“咱们几乎不怎么看电视。”他说。

“嗯，但是每周也有大概五六个小时吧？”

“我不觉得我们应该完全戒掉电视，”他说，“有些电视节目很好，你只是不能没有选择地看。”

他是对的。在女儿们上床睡觉以后看电视是一件惬意的事。和杰米一起看电视比坐在一个房间里各自看书更有益于增加亲密感，一起经历同一件事让人感觉很好。

此外，我发誓要停止阅读我不喜欢的书。我原先很自豪每一本书我都会有始有终地读完，但我现在不再这么做了。同样，我原先会保留我买过的每一本书，这让我们家里的每个桌面上都杂七杂八地堆满了东西。现在，我毫不留情地开始挑拣，最终把重重的几大袋子书丢到了二手店。同时我接纳了自己怪异的癖好，不去阅读任何以社会不公为主题的书，或者看任何此类的戏剧或电影。如果可以的话，我永远也不会强迫自己读《雾都孤儿》、《奥赛罗》、《杀死一只知更鸟》、《赎罪》、《印度之旅》、《缅甸日》、《罪与罚》或者《亚瑟与乔治》。我告诉自己，我可以这么做。

结果并不重要

我喜欢在阅读的时候做笔记，这倒不是出于什么特别的原因。我总是习惯于在书上做标记，做一些稀奇古怪的列表，以奇怪的类别划分和收集例子，抄写文章段落。不知道为什么，我喜欢从事一些持久性的、无具体主题的研究工作。我会像强迫症似地收集一些外文词语，这些外文词语可以表达英语无法表达的概念（比如法语flâneur表示漫游者，印度语darshan表示沾光，希腊语eudaimonia表示美好生活，德语Ruinensehnsucht表示渴望，日语amae表示儿童对母亲的撒娇，法语nostalgie de la boue表示对野蛮放纵的生活的向往）。有时候，这些外文词语可以用于对于一些我觉得古怪但重要的概念进行解释，比如消失了的殖民地（Croatoan）[注]、伊洛西斯秘密仪式（Eleusinian Mysteries）[注]、敬献第一个收成（offering of first-fruits）[注]、狩猎鹪鹩（the hunting of the wren）[注]、玉米精灵（the Corn-Spirit）[注]、酒神节献祭（*sparagmos*）[注]、傻子王（the Lord of Misrule）[注]、货物崇拜（cargo cult）[注]、夸富宴（potlatch）[注]、黄金比例和其他很多课题。

做笔记需要花很多的时间和精力，我曾经试过压抑自己这方面的冲动，因为这个行为看起来没有意义而且非常任性。但是，根据这个月的行动计划和我的第一信条“做自己”，我现在允许自己忽略结果，畅快地做笔记。

有一次，我倔强地对自己说，“好的，格雷琴，爱怎么做笔记就怎么做笔记吧，至于为什么做笔记，这并不重要。”我的第一本书《权力、金钱、名气和性》有很大一部分内容就出自我的笔记。因为我漫无目的地积累了多年的笔记，当我有机会写《亵渎的废物》这本书，探索

为什么人们会选择毁掉他们的财物的时候，我便能够从我的笔记中找到极为恰当的例子来充实我的书。做笔记并不算是一项真正的工作，但事实上它的价值非常大。

让追求激情变得特别令人享受的一个理由是，你不需要担心结果。你可以为胜利而奋斗，也可以四处游荡、深入探索而不用担心效率或者结果。有人可能想不明白你为什么喜欢积年累月地修理一辆旧车，虽然这辆车还是不能跑，但是这对你来说并不重要。的确，成长的氛围有助于提升幸福感，但有时，当你远离成长的压力时，你也会感到幸福。这并不奇怪，伟大真理的反面通常也是真理。

---

1. 1587年5月，探险家约翰·怀特（John White）带领约100人来到卡罗来纳开拓北美殖民地。由于当地的生活条件十分艰苦，8月底约翰·怀特回到英国请求援助。但是他遇上了英国与西班牙的海上战争，最终于1590年才回到卡罗来纳。然而那时定居点已经没有人影了。这个定居点在历史上被称为“消失了的殖民地”。——译者注
2. 伊洛西斯秘密仪式是古希腊最负盛名的神秘宗教仪式。——译者注
3. 敬献第一个收成是一种用于庆祝丰收的宗教仪式。在古希腊、古罗马、希伯来和基督教文化里，每年的第一个收成都要交给牧师敬献给上帝。这一般是宗教领袖和教会的主要收入来源。——译者注
4. 狩猎鹪鹩是一种在英国、爱尔兰和威尔士的凯尔特传统地区流行的习俗。一般在圣诞节的后一天，也就是12月26日那天庆祝。最初，狩猎鹪鹩是在冬至这天庆祝的，本意是在经历长夜之后庆祝太阳的新生。——译者注
5. 玉米精灵是美国印地安人传说中保护玉米收成的神。——译者注
6. 酒神节献祭是指酒神祭祀仪式上将活的动物（有的时候是人）肢解。献祭之后通常是生食，也就是要吃掉被肢解的动物的生肉。——译者注
7. 傻子王是指在圣诞节的时候被指定为管理狂欢的人群的人。一般由农夫或者副祭司担任。——译者注
8. 货物崇拜是一种宗教形式，常出现于一些与世隔绝的土著民族之中。货物崇拜者看见外来的先进科技物品，便会将之当作神祇一般崇拜。——译者注
9. 夸富宴存在于加拿大和美国太平洋西北海岸的印地安人社会中。在这类宴席上，主人请来四方宾客，故意在客人面前大量毁坏个人财产并且慷慨地赠送礼物，目的是让那些受邀而来的宾客感到羞愧，从而证明主人雄厚的财富和高贵的地位。——译者注

掌握一个新技能

对于我来说，写书听起来很有趣。小的时候我会花费数不清的时间来写空白书。在成为职业作家之前，我已经写过两本糟糕的小说。我会把自制的小书作为礼物送给家人和朋友。我和伊丽莎一起做的事情大多和书有关。

比如，伊丽莎和我就曾用她画的一些简明易懂的图画做了一本书。她给每张画起了一个标题，然后我把它们打印出来。我们把标题剪下来贴在图片上再复印，再把这些彩色的复印图装订成一本书。这是一个很有意思的作品，也非常有收藏价值，而且可以当作给祖父母的圣诞节或者光明节礼物。它记录了伊丽莎成长的瞬间，也让我能够毫无愧疚地扔掉我女儿画的成堆的画。不过我必须承认，在我把这件事写进我的博客之后，一个读者很震惊：“我不敢相信你居然扔掉了你女儿的图画原稿。如果是我的话，我会和你一样制作副本，但是我会把原稿收集起来做成一个剪贴簿。原稿是独一无二的。看到你竟然把它们扔了的时候，我不由地倒吸了一口冷气。”

最近，我对一个提供自主出版服务的网站（Lulu.com）产生了兴趣。根据该网站的介绍，我可以用30美元以内的价格，打印一本带书皮的精装书。当我跟杰米提到这件事的时候，他不屑一顾地说，“没有人会要这种东西的，这有什么用？”

“你是说，没人会拿一沓厚厚的纸等着装订成书？”我问。

“是的。”

“你在开玩笑吧？我就是啊！”我说，“如果这个办法可行的话，我

要去打印一打书。”我终于找到办法来处理这些多年以来毫无目的积累起来的笔记了。作为试验，我把自己在伊丽莎出生后18个月里写的日记做成了一本书。（这是另外一本我写了但是从来没有再次关注过的书。）我坐在电脑前，用“把自己关进监狱”的方法来应对紧张和焦虑的情绪。事实上，整个制作过程只花了20分钟左右。

几周以后，我的自印书到了，它比我想象中的还要好得多。现在我的日志成了一本真正的书！下一本是什么呢？我做了一本关于“自传的本质是什么”的摘抄集，又做了一本自己最喜欢的名人名言集锦。我还想做好多书。当我完成关于幸福的研究以后，我要做一本我自己最喜欢的关于幸福的摘抄集，甚至加入我喜欢的图片。我要做一本关于我的博客的书，我要打印出小说《幸福》，我要印出我的一句话日记，甚至在其中加上女儿们的照片！我还有很多关于幸福主题的书的主意。如果我不能真正出版这些书，那么我一定要自己把它们印出来。

我还在一个叫作Shutterfly的在线图片服务网站上学到了类似的技能。我可以利用这个网站提供的服务来打印一本自己的精装照片集。搞清楚怎么做这件事是一个很有挑战性的过程，但是最终我掌握了这个技术。一学会，我就为我们自己和孩子的祖父母们分别制作了一本照片集，每个人都收到了一本制作精美的书，内容则是家庭照片。照片集制作服务虽然很贵，但是我提醒自己，这不但是在执行我的“掌握一个新技能”的行动计划，而且是在执行“适度挥霍”等其他行动计划。

一旦我完成了痛苦的学习过程，整件事就变得有趣起来。虽然有时我会因为挫败而恼怒，但掌握一个新技能所带来的新鲜感和挑战性给予了我无尽的满足感，新技能也给了我新的途径来追求我对于书的激情。

迄今为止，9月的行动计划是最让我快乐也最容易坚持的。我明白，当我接受自己真正的好恶而不是试图决定我应该喜欢什么之后，我

就会更快乐。当我不再压抑自己从小以来的做笔记书摘的热情而是拥抱这个爱好之后，我变得更快乐了。就像是蒙田观察到的，“灵魂以最没有被玷污的、最自然的方式流露出的东西是最美丽的。最好的职业是不需要外在驱使的职业。”

我需要接受自己的本性，但我偶尔也需要逼迫自己。这看起来有点儿自相矛盾。我了解缺乏兴趣和害怕失败之间的区别。我从开博客这件事上看到了这一点，虽然我因为开博客而紧张，但我确实意识到写博客是我喜欢做的事。事实上，在空白书上拼接有趣的信息，抄写名人名言，把文字和引人瞩目的图片配对，我在童年时期做的这些工作和写博客很相似。

· · ·

9月的最后一天，我有一个重要的发现——我的第四条普适真理。有一次，杰米和我跟一个我们不是很熟的人一起吃晚饭。他问我最近在做什么。在我描述了我的幸福计划以后，他以一种有礼貌的方式反驳说，他同意约翰·斯图尔特·密尔的看法。让我很惊讶的是，他居然一字不差地引用了密尔的原话：“如果你问自己是不是快乐，你就已经变得不快乐了。”

一刻不停地想着幸福带来的一个结果就是我已经对思考幸福的重要性形成了明确的观点。我想要敲着桌子喊：“不是，不是，不是的！”但是我控制住了自己，我试着点了点头，用温和的口吻说：“是的，一些人的确持有这种观点，但是我并不同意！”

我可以从那个人的脸上看出来：约翰·斯图尔特·密尔和格雷琴·鲁宾的对决。嗯……哪一个人的观点更像是对的呢？至少在我的经历里，思考幸福确实让我更加快乐。按照幸福专家米哈里·契克森米哈赖的观点，密尔的话相当于在描述一种“心流”状态。的确，在心流状态下，人们完全沉浸在他们所做的事情中，忘我于挑战和能力的最佳平衡。思考

你的幸福会让你自我投入。在这个过程中，你不会去思考其他人、工作或任何你的满足感以外的事物。

当然，只是坐在那想着快乐幸福是远远不够的，你必须一步一步地朝着幸福的方向前进，表现出更多的爱，找到你喜欢的工作以及做所有与之相关的事。对我来说，问自己是不是开心是朝着幸福前进的关键一步，在这之后，我才能更加明智地往下走。同样，只有认识到了自己的幸福，我才能更加享受其中。幸福在一定程度上取决于外部环境，以及你怎么看待外部环境。

我在这一年中多次思考这个问题，最终我意识到这是我的第四条普适真理：

你觉得自己很开心的时候才是真的开心。

但是我发现第四条普适真理还有一个推论：

如果你觉得自己很开心，那么你就会真的很开心。

这意味着我们需要思考幸福，不管约翰·斯图尔特·密尔是怎么说的。

第10章　用正念提升专注力

- 重新审视“人生原则”
- 跳出固有的思维模式
- 记饮食日记

当我告诉别人我在写一本关于幸福的书的时候，我最常得到的回复是，“你应该花点儿时间学习佛学。”（另一个常见的回复是，“所以你每天晚上都会喝一瓶酒吗？”）

我一直对佛教有兴趣，学习佛学让我意识到，在日常生活中保持“正念”是很重要的，所谓正念，即清醒的、不带偏见的意识。

我的很多习惯都与正念相抵触。我会同时处理多项任务，经常让自己从当前体验中脱离出来。我通常会在“自动航线”上行动，比如回到家以后完全没有从甲地到乙地的记忆。（开车的时候这个习惯有时会吓到我自己，因为我完全没有看路的记忆。）我常常执着于对未来的焦虑或者希冀之中，而不是全心全意关注当下。我常常因为不注意而弄坏或者弄撒东西。当我在社交场合被介绍给别人的时候，我常常对别人的名字左耳进右耳出。我常常吃完了饭还没注意到食物的味道。

9月发生的一件事提醒了我正念的重要性。那是一个刚刚结束的快乐的家庭周末，我把两个女儿哄上床，然后从客厅里走过。当我走向书桌打算查收电子邮件的时候，我突然产生了一种重新进入自己身体的感觉，就好像我此前离开自己的身体过了一个两周的假期一样，客厅显得非常陌生。这种感觉让我紧张不安——如果我刚刚回到自己的身体，那

么我之前去哪儿了？我意识到自己真的需要更好地关注当下。

正念有很多益处。专家指出，正念可以让思绪保持平静并提高大脑机能。它让我们当前的体验更加清晰和栩栩如生，能够帮助我们改掉不健康的习惯，平复灵魂的不安，以及改善情绪。它能减少紧张情绪和慢性疼痛，让人们更加快乐，更少地进行自我防御，更好地与他人相处。

一个非常有效的练习正念的方法是冥想，但我从来没有尝试过冥想。

“我不敢相信你没有练习过冥想。”一个朋友指责我说，“如果你在研究幸福，那么你真的应该尝试一下。”她自己曾经参加过一个为期10天的户外冥想练习。“你不愿意尝试冥想，本身就意味着你极为需要冥想。”

“你可能是对的。”我叹了一口气说，“但我就是对此没有特别大的兴趣。”

每个人的幸福计划都是独特的。我喜欢每周更新六次博客，很多人可能不愿意这么做。而每天花15分钟静坐，这是我做不到的。另一个朋友也试图说服我应该花更多的时间来接触大自然。但他们两人的话都没能让我产生更大的兴趣。当我开始我的幸福计划时，我告诉自己要尝试每一件事情。但是我很快就发现这个目标既没有可行性也没有诱惑力。也许我应该在“幸福计划2”中尝试冥想，但是现在我更愿意用看起来更加符合我的个性的方式寻找幸福。

不过，除了冥想之外，我还有其他的办法可以练习正念，即把它写进我的计划表。这个方法能督促我有目的性地回顾我的行为和我的思想，或者说关注我当前的生活和行为。我每天晚上都会检查我的计划表。做这件事情的时候我总是处于很安静的状态，独自一人，没有干扰。这个月，我要寻找更多的方法来帮助自己集中注意和关注当下。我

还想刺激自己的大脑，以找到新的思考方式。此外，我想让自己从自动化的行为中清醒过来，唤醒自己意识中沉睡的部分。

重新审视“人生原则”

培养正念的挑战之一，就是让自己不要沉浸在机械的思维和行动之中。我需要质疑那些我未经认真思考就接受了的假设，而不是在自动驾驶模式下经历我的人生。

对于认知科学的研究让我接触到了“直观判断法”（heuristics）这个概念。直观判断法是一种思想上的经验法则，是你在解决问题或者做决定的时候使用的便捷而常规的原则。认知上的直观判断法的一个例子是，面对两个事物，在你了解其中一个而不了解另一个的情况下，你会认为你了解的那个价值更高。比如，如果你听说过慕尼黑而没听说过明登，你就会认为慕尼黑是一个更大一点儿的德国城市。如果你听说过家乐氏（Rice Krispies）麦片而没听说过野麦公司（Wild Oats）的麦片，那么你就会认为家乐氏是一个更加流行的品牌。

通常情况下，直观判断法是有效的。但是在另一些情况下，我们的认知直觉会误导我们。比如根据“可利用性法则”（availability heuristic），人们推断一个事物发生或存在的可能性是基于他们是不是能快速想到一个例子。这通常是有用的，但有时人们的判断会被误导。比如，我的一个朋友拒绝吃任何可能含有生鸡蛋的食物。当她发现婆婆给她的孩子们吃生的饼干面糊时，她一下子变得歇斯底里。为什么呢？因为她的姑姑25年前因为生鸡蛋感染了沙门氏菌。但就是这个朋友，她驾车时从来不系安全带。

虽然可能不完全符合“直观判断法”的定义，但我也有我自己的关于做决定和排列优先级的原则。我把这些原则叫作“人生原则”（True Rules）。我父亲经常谈论“人生原则”。比如，在我刚参加工作的时候，

他说，“记住，如果你愿意接受批评，别人就会让你承担更大的责任。”我会用我自己的人生原则来帮助自己做决定，虽然通常我意识不到我是在使用这些原则。它们在我的脑海里闪现得如此迅速，我需要花很大的注意力才能察觉到它们。以下是我常用的原则：

我的孩子们是最重要的。

每天做一些锻炼。

不论事情大小，杰米都是最重要的。

马上说“是的”，从来不说“不”。

每天完成一些事情。

尽可能多吃蔬菜。

我知道得和绝大部分人一样多。

我很着急。

尽可能参加每一个聚会或者活动。

父母在大多数情况下都是正确的。

普遍适用性是新的排外主义。

如果我不能确定是否保留一些文字，那么就删除它们。

绝不吃餐前点心，绝不在孩子们的聚会上吃任何东西。

当需要做出选择的时候，选择工作。

审视我的人生原则，我对自己有了一些新的认识。我发现其中的一

些原则是相互矛盾的。怎么可能孩子们、杰米和工作都是最优先的呢？另外，我基本可以确定杰米的原则是“尽可能地避免参加社交活动”。这解释了一些我们之间常常发生的争执。

一方面，部分人生原则非常有帮助，比如我从母亲那里学到的一条：“没有按照预期发展的事情往往会成为最好的记忆。”这条原则非常让人欣慰也非常正确。比如，我母亲花费了大量的精力策划杰米和我的婚礼，细致到婚礼邀请信都要用牛和红宝石鞋的图案装饰，以代表堪萨斯城。我们的婚礼在每一个方面都非常华丽和完美，除了一个小小的瑕疵：婚礼背景乐的作曲家海顿的名字在服务详情单子上被写成了海登。确实像母亲所说的，现在我乐于回忆这个小插曲。有时候这个小插曲让我回想起那些母亲和我一起花费在策划婚礼上的时光。（当然，我母亲做了绝大部分的工作。）一个小小的瑕疵让整个婚礼变得可爱起来。我记得我读到过，有些人会故意在他们制造的事物中留下一个瑕疵，借此表达人类不应该追求像上帝一样完美。瑕疵能让事物比完美更美好。

另一方面，有些原则则没什么用。“我很着急”每天在我脑中出现很多次，但它并不总是建设性的。我试图把这个原则变成“我有很多时间去做对我来说重要的事情”。通过质疑我的人生原则，而不是不假思索地执行这些原则，我可以确保自己仅仅在它们能够指导我做出符合我真实意图的行动的情况下才使用它们。

我是唯一一个这么想的人吗？当我问我的朋友们他们是不是也有自己的人生原则的时候，他们立刻明白了我说的是什么意思。他们给了我一些他们自己的例子：

主动和别人打招呼。

经常想想换作母亲，她会怎么做？

不要早上5点就起床或者晚上8点就上床睡觉。

不要无所事事。

变化总是好的。

重要的事情先做。比如，在面试之前先吃饱饭。

选择更广阔的人生。

在杂货店买你需要的任何食材，在家做饭总比出去吃便宜。

事情总会变得更好的。

物尽其用。

我还从我妹妹那里得到了一条很好的人生原则，她告诉我："团队合作更容易成功。"

作为一名在洛杉矶工作的电视编剧，她所在的行业以充满竞争和嫉妒闻名。杰米和我杜撰了一个专门的词组——"可笑的感觉"——用来形容当我们看到一个同龄人获得很大的成就时那种混杂着好胜心和自我怀疑的不舒服的感觉。伊丽莎白的一个朋友编写了一个电影剧本，电影获得了巨大的票房成功。我问她："你的同伴获得了这么大的成功，这是不是给你一种'可笑的感觉'？"

她回答说："可能有一点儿，但是我一直提醒自己，'团队合作更容易成功'。他的成功也有可能能够帮助到我。"

与之形成对比的是，我的一个朋友说她的兄弟对于好运持有一种零和游戏的态度——如果好运降临到其他人头上，这就好像好运发生在他头上的概率降低了一样。结果是，他从来不为别人的成功感到高兴。

人们在集体中更容易成功是一个很有争议的观点，我更倾向于认为这个说法是对的。不过，不论客观上讲是否如此，这都是一个会让人感

到开心的人生原则。当然，单纯的宽宏大量也许更令人欣赏，但是告诉自己“团队合作更容易成功”能帮助我们克服自己的小心眼。

杰米也有一个非常有用的人生原则，他说：“最先发生的事情并不一定是正确的。”当他的朋友没有获得自己想要的工作，或者另一个朋友没买成自己竞标的公寓的时候，杰米就会说：“最先发生的事情并不一定是正确的。等着看，你最终会因为这件事没成而感到高兴的。”同样，关键并不在于这个人生原则是否在客观上是正确的——比如他还有一条原则是：“你总是会在最后一个要找的地方找到你要找的东西。”这条原则可能多少有些逻辑错误——而在于这是一个会让人产生幸福感的思考方式。

收集人生原则是一个有趣的练习，而且很有用。因为在我开始质疑自己的人生原则之后，我在运用这些原则的时候变得更有意识了。通过有意识地决定怎样实践自己的价值观，而不是无意识地执行我的原则，我能够做出更好的提升自己幸福感的决定。

跳出固有的思维模式

在我努力培养正念的过程中，我发现用以下几种方式可以增强我在当下的体验和我对自己的认知。

首先，我会在家里贴张便条以提醒自己那些我想培养的思维模式。贴在电脑笔记本上的便条写着“集中精力，注意观察”，卧室里的便条写着“从容地思考”，主浴室里的便条写着“温柔和开心”。办公室的便条写着“热情和有创造性”。我还打开了会唱歌的青鸟，鸟叫声能让我想起要保持感恩之心。一个博客读者采用了类似的方式来让自己保持正念。

每天，我都需要反复在电脑上敲打密码。因为我不停地检查电子邮件，所以在大量时间里我都在重复敲打同样的密码。

某一天，我意识到由于不断地重复，密码在我的大脑里生了根，就像是一个咒语一样。之后，我便把密码改成了某个阶段我要努力实现的目标。于是，输入这些密码变成了对于我的目标、我的理想、我要获取的成功的不断的提醒。这就像是被自己的目标、理想包围，或者在头脑中重复积极的想法。

接下来，我决定尝试催眠——另一种用于培养正念的方法。我的一个朋友是“超级建议者”，她的催眠经历激起了我的兴趣。我10月的第一个行动计划就是坐火车到康涅狄格州去见催眠师彼得。

一坐上彼得的车，我就意识到我还不是很了解他。来到一个小镇子，坐上陌生人的车，被带到一个由小公寓改造的办公室里，让我感觉很奇怪。好在彼得是有催眠师执照的。

首先，他引导我做了一系列放松练习，然后我们讨论了他之前叫我带来的目标清单。我列出了大大小小的各种目标，从戒掉夜里吃零食到每天表达感恩。到了真正的“催眠”阶段，彼得让我想象自己逐渐变重，让我用眼睛追踪数字，想象我的左手举到空中（而我的左手实际上没有动）。之后，他慢慢给出关于我要改变的行为的指示。

当我觉得自己脾气暴躁的时候，我就提醒自己放松一点儿。使用幽默和温柔的口吻表达观点比使用恼怒的口吻表达观点更为有效。

当我因药剂师、护士、文员或者其他人服务不到位而感到恼怒的时候，我要用一种友好、合作的语气表达我的意见。我要记得得饶人处且饶人。

当我开启电脑、坐下来吃东西或者在街上行走的时候，我要为自己拥有健康的身体、做着自己喜爱的工作、拥有这么好的家庭、过着这么舒适的生活而感到开心和感恩。这会让我有一种轻松、热情和温柔的感觉。

当我听别人讲话的时候，我会用心听，这样我就能跟上他们的思路，因为他们的笑话而发笑，进行更加深入的讨论，不再不停地打断或者不耐烦地等待我自己说话的机会。

我要停止对“你知道”和“就像”这类插入语的滥用。当我听见自己这么讲话的时候，我会做个深呼吸，慢下来，仔细寻找更合适的词语。

晚饭之后，我会关上厨房的灯，不再吃零食。饿的时候，我就去吃新鲜的水果和蔬菜。

之后他开始倒数并且告诉我醒过来的时候我会感觉“焕然一新”。整个过程大约花了20分钟的时间。彼得把这个过程记录在一盘老式的磁带

上面。“每天听一听这盘磁带。”他指导我说，“听的时候要放松，集中注意力，不要犯困。不要在睡前做这件事情。”

“这个真的有效吗？”我禁不住问。

“我有过非常有效的案例。”他保证说。

我翻出我的老式随身听，还买了一组5号电池。在接下来的一段时间，我每天都会听这盘磁带，按照指导，我每次听的时候都需要想象自己按照设定的目标做事的样子。

杰米很喜欢开我的玩笑，他觉得这整个练习都非常搞笑。他开了很多关于这件事的玩笑，比如“如果我让你像个鸭子那样嘎嘎叫会怎么样？”对于他的讥笑一笑而过是一件很容易的事情，但是我对自己的练习有一点点泄气。我希望催眠是一个简单的、被动接受即可的通往自我提升的捷径，但是把注意力集中在磁带上对我来说是一件很难的事。

无论如何，我尽力了，而我也觉得这件事有一些帮助。比如，有一天我感到很愤怒。我花了大约5个小时在Shutterfly上做了一个线上相簿，但是当我登录计算机做最后的编辑时，我发现电子相簿不见了。除了一个“空白文件夹”我什么也没找到。我几乎要吼出来了。当我拨打服务热线的时候，我的耳边响起了一个轻柔的声音：“我要使用一种友好、合作的语气”。我的确这么做了。我也不再从罐子里拿糖吃了。对于我来说，催眠的效果并不来自那些暗示，而是来自正念，或者说对自己的觉知。催眠磁带让我更清晰地意识到了我的思想和我的行为，而我能够通过一系列的思维练习来改变它们。只要有帮助，练习再困难也没有关系。

作为下一个练习，我决定试一试“爱笑瑜伽”（laughter yoga）。爱笑瑜伽是一名印度医生发明的，这种把瑜伽和笑结合起来的练习方法迅速传播开来，大家都把这种爱笑瑜伽作为一种提升幸福感的运动。爱笑

瑜伽从瑜伽中借鉴了拍手、吟诵、呼吸和伸展练习，以平静思想和身体，而在练习中发出的模拟笑声经常会转变成真实的笑声。

生活在纽约城的一大好处就是什么都能找到——我很容易就找到了一个开设在我家附近的爱笑瑜伽培训班。这个培训班每周二晚上在一个理疗诊所的地下会议室开课。我们一班12个人在领队的带领下练习瑜伽呼吸和模拟笑声。我们会做狮子练习、“吼吼吼、哈哈哈”练习、“哭笑”练习和几种其他的练习。我能感受到一些学员真的感觉到了情绪上的提升，有两个人笑得肚子都疼了，不过我并不在这两人之中。领队既友好又有学识，其他人也都很好相处，练习看起来也非常有目的性，但我只感受到一种可怕的自我意识。

当我走进教室的时候，我发誓我至少要坚持上三次课。但是当我离开教室的时候，我发现爱笑瑜伽并不是我的“菜”——哪怕有很多人赞扬爱笑瑜伽，哪怕新颖和挑战对于幸福非常重要，哪怕练习有意识的笑听起来是一个非常好的主意。

之后，我又开始尝试学习绘画。我高中之后就没有画过任何东西了，不论是素描还是油彩，所以我认为参加一个绘画课程能唤醒我头脑中沉睡多时的艺术细胞。另外，如果培养正念意味着培养没有偏见的意识，我觉得绘画会是一个很好的挑战：不对我（并不存在）的绘画技巧产生偏见或进行评价是一件很困难的事情。

我听说过一个叫作“使用大脑正确的一侧绘画”的课程。这个课程宣称其发现了一种改变人们处理视觉信息的方法，每个人都能够用这种方法学会绘画。这简直太好了。就像是我能够找到爱笑瑜伽培训班一样，我相信自己也可以在曼哈顿找到“使用大脑正确的一侧绘画”的培训班。我是对的，我找到的培训班是由这个项目的纽约首席教练提供的，就在他位于苏豪区的公寓里。遵循着“适度挥霍”这个行动计划，我马上就报名了。在那5天里，我坐地铁到城区，每天从早上9：30到晚上5：30都在上课。

新颖和挑战会带来幸福上的极大提升。但不幸的是，新颖和挑战也会带来筋疲力尽和沮丧挫败。在课程中，我感觉自己充满胆怯、戒备和敌意，有时候甚至因为焦虑而恐慌。我每天晚上都像是被耗干了一样。我的背也非常疼。我不明白自己为什么会有这么大的压力。不过努力遵从教练的指导，细眯着眼看雕像，用我的大拇指测量，画一条笔直的对角线，这些活动的确非常消耗体力和脑力。我们班里的一个学员觉得很崩溃，学了3天就退课了。尽管如此，学习一些新的东西仍然非常令人满足，因为我为自己创造了成长的氛围。

绘画锻炼了我的大脑。除此之外，上课这件事本身就是对于我的正念的一个提升。在一个不寻常的时间里让自己身处于一个不寻常的环境之中，这件事提升了我对周围环境的意识。纽约城是如此美丽，具有无穷的吸引力。上课这些天的生活节奏非常不同于我的寻常日程。我喜欢见到新的人。而且，这个课程确实很有效！现在，我会画我自己的手，椅子，甚至自画像——虽然看起来并不是很像我，但至少已经非常像一个真实存在的人了。

绘画课程很好地阐述了我的一个成长的秘密："幸福并不总是让你感到快乐。"对长远的幸福有意义的事情并不一定能在短期内让我感到快乐，事实上，有时候这些事情甚至会让人很不愉快。

课程的第一天，我画了左边这幅自画像。之后，我给一个朋友看，她说："承认吧，你是不是故意画得这么烂，好让你的进步显得特别大？"事实上，我是费了很大的功夫才画成这样的。





右边这幅图是我在课程的最后一天画的自画像。在一些困难的细节上，我的教练给我提供了帮助。事实上，这幅自画像并不是很像我，但它看起来确实更像是一幅真正的人物肖像了。

接下来，我又从绘画转向音乐——试图激活我头脑中沉睡的其他部分。根据研究，听音乐是最快也最简单的提升情绪和能量的方式之一，它能够促进一种特定的情绪。音乐会刺激大脑里触发幸福的那个部分。音乐可以让身体放松。研究表明，在医疗过程中让患者听他们自己选择的音乐能够降低其心率、血压和焦虑水平。

不论如何，作为“做自己”的一部分，我现在已经接受了关于自己的一个事实，就是我并不是很会欣赏音乐。我希望我能更喜欢音乐，但事实上我做不到。虽然每隔一段时间我就会注意到一首我非常喜欢的歌。最近，我很着迷于红辣椒乐队（Red Hot Chili Peppers）的《桥下》（*Under the Bridge*）这首歌。

某一天，当我在一个咖啡厅里写作的时候，我偶然听到一首我曾经很喜欢但是已经忘记的歌：苗条胖男孩乐队（Fatboy Slim）的《赞美你》（*Praise You*）。我一回家就把它下载到了我的iPod播放器上。当天晚上，我在整理办公室的时候一直在听这首歌。这首歌让我想起自己对杰米的温柔感情。是的，我们经历过不好的时光和好的时光；是的，我应该给予他他应得的赞美。如果放在2月——婚姻之月，这将会是一个很好的行动。

我又想到了卡尔·荣格在成年后重新玩起搭积木，试图找回少年时代激情的故事。我小的时候很喜欢跟着喜欢的音乐满屋子跳舞。我当时太小还不认字，于是我让妈妈在《胡桃夹子组曲》（*The Nutcracker Suite*）的专辑上做上标记，这样我就能找到它了。但是，我长大以后就不再跳舞了，也许我应该再找个机会尝试下这件事。

我不想在做这件事情的时候被别人看见，所以我花了很长时间才终于找到一个机会。在此之前我从来没有意识到一个人在家的机会是多么少。在一个星期日的下午，杰米要带孩子们去他的父母家拜访。我让他们先去，告诉他们我一会儿就来。公寓里空下来以后，我跑回我们的卧室，关上灯，拉上百叶窗，把我的iPod放在支架上。我不得不压抑那些诸如“我不是很会跳舞”和“我看起来很傻”等自我批评。

这次尝试非常有趣。我确实觉得自己有点儿傻，但我也觉得自己变得精力充沛而且非常兴奋。

我开始思考更多关于音乐的事。我以为我已经接受了自己并不喜欢音乐这个事实，但实际情况略有不同。我以为我并不喜欢音乐，但事实是我并不赞同自己的口味。我希望我喜欢成熟的音乐，比如爵士或者古典或者神秘的摇滚乐。但事实上，我的口味很大众化，就是调频电台常放的那些。不过那又怎样？做自己就好。

听音乐和随着音乐起舞确实提升了我的正念。我现在在一天中能更

经常地感受到音乐的存在。做晚饭的时候，我能在电视背景音中听到阿巴合唱团（Abba）唱的《请给我一个机会》（*Take a Chance on Me*）。这种对于环境的敏锐察觉让我更容易感受到当下的快乐。我不再不关注音乐，相反，我把音乐变成了我的人生体验中一个更重要的部分。

记饮食日记

我还想把正念这个原则运用在不那么形而上的领域里，比如改善我的饮食习惯。研究表明，仅仅是关注饮食这件事就可以让人们吃得更加健康。专家们一致同意，鼓励自己留意饮食的一个方式就是记饮食日记。没有记录，人们很容易忽视自己到底吃了些什么，比如一天之中每次路过同事的办公桌都顺手拿上三块巧克力，或者在清理厨房餐桌的时候吃掉家人盘子里的剩下的东西。在一项研究中，记饮食日记的节食者减掉的重量是没有记饮食日记的节食者的两倍。

在相当长的一段时间里，我都为我不怎么注意自己的饮食习惯感到惭愧。我想要吃得更加健康，而且我想要在不节食的情况下减掉一些体重。（这不是什么原创性的目标，可能每10个美国人之中就有7个会说他们想要通过吃得更加健康来减轻体重。）记日记记录下我每天吃的东西听起来足够简单。我觉得，在各式各样的行动计划中，这将会是很容易坚持下来的一个。我给自己买了一个小的笔记本。

“我也在记饮食日记。”不久以后的一个午餐聚会上，我给一个朋友介绍我最近的行动计划时，她这么告诉我。她给我看了她的日历，上面爬满了细小的字迹记录着她每天吃的东西。“每次我吃东西的时候都会更新这个记录。”

“有人说记饮食日记能够帮助你吃得更好并且减轻体重，”我说，“所以我要试一试。”

“这是一件非常有用的事情，我已经做了好几年了。”

她的建议让我更加相信记饮食日记是一个好主意。我的朋友很瘦，

身材很好，她的饮食结构很健康。我刚刚了解她是怎么点午餐的。

“我喜欢希腊沙拉——切碎的，没有调味品、橄榄或者有填料的葡萄叶，再加上一个烤鸡肉配菜和一个蒸西蓝花配菜。”食物送到以后，她把鸡肉和西蓝花都堆到沙拉上。这份午餐量很大，但同时也很好吃，很健康。我点了同样的沙拉，但没有加额外的鸡肉和西蓝花。吃之前，我们往沙拉里撒了一些人工甜味剂。（这个诀窍是她教给我的。虽然听起来很糟糕，但是人工甜味剂是调味剂的一个很好的替代品。就像加盐一样，你尝不出来它，但是它把食物的味道都带出来了。）

“我不要节食。”我告诉她说。

“啊，我也一样！”她说，“但你可以试着记饮食日记。看看自己一周以来都吃了什么东西是一件很有趣的事情。”

我尝试了记饮食日记，但我的问题是，我发现想着记饮食日记这件事几乎是一件不可能实现的事。我记得在很多地方读到过，养成一个习惯需要21天的时间。但是对我来说，事情真的不是这样的。日复一日，我尝试着，但只有极个别的情况我能做到记录下一天之中吃的每一样东西。事实证明，缺乏正念的一大问题就是你没办法留心做记录。不论如何，即便只是尝试着记饮食日记依然是一个有用的练习。这件事让我更容易意识到我放到自己嘴里的零碎的食物，比如一块儿面包或者埃莉诺剩下的几口烤宽面条。

更重要的是，饮食日记让我不得不面对我在食用“人造食品”（fake food）这方面的习惯有多么根深蒂固这个事实。我骗自己说我只是偶尔才会吃一点，但事实是我吃了非常多的人造食物，包括椒盐脆饼、低脂饼干、无糖布朗尼、小块儿的奇怪糖果和其他并不是很健康的零食。“从街角的熟食店买的装得鼓鼓囊囊的食品袋”，我的一个朋友这么描述我的坏习惯。我喜欢吃人造食品，因为在白天饿了的时候，吃这些人造食品比坐下来吃一些沙拉之类的正餐要方便得多。另外，人造食品

能给人一种心理安慰。我绝不会去买真正的巧克力碎屑饼干或者糖果条，但我不能抵挡那些所谓的低能量的版本。

即便我知道这类食物的营养含量很低而热量很高，我还是会一直吃。这个习惯是我日常生活中的愧疚和自责的来源之一。每次我想买一些人造食品的时候，我都告诉自己不应该这么做，但我还是经常买。过去我多次尝试戒掉人造食品，但都没有成功。我的饮食日记虽然记得并不完整，但它让我意识到我吃了多少人造食品。

我一下子就戒掉了人造食品里面的火鸡肉，而且完全戒掉的感觉非常好。原来我会把这些零食当作心理安慰，但没有意识到它们给我带来了多少愧疚、自我忽略甚至尴尬等坏感觉。现在，这些感觉都没有了。就像是我在7月里意识到的一样，当我考虑金钱这个命题的时候，“学会放弃”这个行动计划出人意料地带来了满足感。谁会想到自我否定能变得这么令人愉快呢？

我告诉我妹妹我正在做的事，她非常关心地问：“你吃得已经很健康了，为什么要完全戒掉人造食品呢？减少到一周几次作为对自己的奖励不就好了。”

“不，我不能那么做！”我告诉她说，“我对自己太了解了，那么做是行不通的。”当面对人造食品的时候，我就像是塞缪尔·约翰逊一样。他说：“戒掉对于我来说很简单，但节制很难。”换言之，我可以完全戒掉某件事情，但是我做不到偶尔放任。

不过，我对于“人造食品”有我自己的定义。我还是会喝很多健怡可乐和柠檬苏打水。我还是会用很多人工甜味剂。我会吃很多我定义为真的而不是人造的糖。但是我没有再从街角的熟食店拎回装得鼓鼓囊囊的食品袋了。这是一个极大的进步。香蕉、杏仁、燕麦片、金枪鱼三明治和洋葱口袋面包填补了这方面的空白。

我放弃人造食品的经历告诉了我为什么正念可以帮助我改掉不好的习惯。当我清楚地意识到我吃了些什么的时候，我发现改变我一直以来的无意识选择是一件容易的事情。原先，每周差不多一两次，我会无意识地从街角的熟食店买一些零食回来。但是当我意识到我正在做的事情的时候，我就不想再这么做了。在我戒掉了吃人造食品这个习惯之后，我才意识到它对于我的幸福是多么大的障碍。每天我都会因为自我责备而不快，因为我知道那类食物是不健康的。而一旦我改掉了这个习惯，那些无休无止的坏感觉就消失了。

· · ·

10月的正念行动计划是有趣而有效的，这些行动计划极为可观地促进了我的幸福。更重要的是，我增强的自我意识带来了一个不甚相关但十分重要的认知：我有变成“幸福恶棍”的风险。

我对于一些事情过于敏感，比如人们的消极情绪、悲观情绪或者缺乏（我自认为必要的）快乐或感恩的心态，这些事情会让我产生强烈的说教冲动，而我不总能克制自己。我无法按照6月的行动计划做到“得饶人处且饶人”，反而变得更爱批判了。

我有强烈的欲望想要变成一个幸福传教士，我也想帮助他人。一个人告诉我他痛恨闲谈，所以他通过在脑子里做复杂的数学题来消磨晚餐聚会的无聊时光；而另一个年轻女性告诉我她上牙医学校的原因是她喜欢牙医的上班时间，但是她的理想是有朝一日做一些和花相关的工作，因为那才是她真正的兴趣所在。这些时候，我几乎不能控制自己的说教冲动。“不！”我想告诉他们，“你正在犯错，我要告诉你为什么！”我已经逐渐变成了一个“幸福恶棍”。一次，我刚刚看完伍迪·艾伦的电影出来，而我几乎要因为禅宗的本质和另外一个人吵起来了。“你看起来对于不迷恋这个道理过于迷恋了！”我讥讽地说。我不停地打断对方，我不肯闭嘴，我的幸福计划是如此具有改革精神，以至于我发现自己想要说服所有人都这么做。

而且，我还在不停地强行向朋友们推广杂物整理。我的杂物已经基本上整理完了，而我渴望填补这种空虚，通过整理他人的衣柜获得替代的满足。“听着，”杰米有天警告我说，“你的意图很好，但是你这么不停地强迫别人同意你整理他们的杂物事实上是在冒犯别人。”

“但是我每次帮助别人整理杂物的时候，他们都非常高兴！”我说。

“提供建议没有什么问题，但你不能强迫别人。你确实抱着一番好意，但你的做法很可能会让别人误会。”

我想起一次我去一个朋友的家里，一进对方的家门，我就立刻说自己可以随时为她提供杂物整理方面的帮助，其实当时我已经意识到她可能会认为我的提议很没有礼貌了。“好吧，你是对的，”我承认，“我不会再这么逼迫别人了。”

于是，我打电话给我妹妹伊丽莎白。“我不停地和你谈论幸福，是不是让你觉得厌烦？”我问。

“当然没有。”伊丽莎白说。

“你是不是觉得我更加开心了呢？”

“当然了！”

“你是怎么看出来的呢？”

“啊……首先你看起来更快乐、更轻松了，你也不像以前那样一直唠叨了。”她接着说，“我不是说你以前很喜欢唠叨，但是你懂的。”

“我以前一直试图控制我的脾气，当然，我唠叨得比我想象的还要多。”

“你似乎能够从日常琐事中获得更多的乐趣了。”

“比如呢？”

“比如说，我们之前讨论过在我的婚礼上伊丽莎应该做个什么样的发型。放在以前，这类事情可能只会让你感到焦虑，但现在你会让她独自享受其中的乐趣，而不是一直担心。不论如何，我有没有告诉你，事实上你启发了我，我也准备试试你的一些行动计划？”

“真的吗？那简直太好了！你在尝试什么？”想到我的幸福计划影响到了其他人，我简直太激动了。

“首先，我想尝试着做更多的锻炼。比如普拉提健身操、登山、有氧运动。我以前一直没有什么爱好，所以我想试着把锻炼培养成自己的爱好，就像你说的‘重构’，这样既能健身又能营造成长的氛围。还有，我的牙医多年来一直敦促我把牙修补一下，最近我终于装上了矫正器。我现在更经常在家吃饭，这样更健康也更便宜。我尝试着在周末更多地出门游乐，把钱花在让自己开心的事物上。”

“那么，这些事情是不是让你更开心了？”

“是的，你是对的！事实上我还有点儿吃惊呢！”

第11章　知足常乐

- 放声大笑
- 友善待人
- 宽容大度
- 找到内心的避风港

我的幸福计划之年就要过完了。11月的行动计划是确保自己完成我还没有做到的一些行动计划。在这个月，我决定不再专注于行动本身，而是关注我的态度。我想要培养一种轻松、有爱和友善的态度。如果我能做到这一点，坚持所有其他的行动计划就会变得更容易了。

英国作家塞缪尔·佩皮斯时常思考幸福的本质。在他1662年2月23日的日记里，他写道：“仁慈的上帝，我今天已经29岁了。我身体健康，生活乐观，有房产。如果我能有一颗容易满足的心，我想我会把自己归类为世界上最幸福的人之一。感谢上帝！我要祈祷，然后上床睡觉了。”（结尾的“上床睡觉了”是佩皮斯的标志。就像沃尔特·克朗凯特的“事情就是这个样子”，或者瑞安·西克莱斯特的“西克莱斯特……说完了！”）

“如果我能有一颗容易满足的心”，我被佩皮斯的这句话打动了。人们很容易忽略这句话，不明白其中蕴含的重大意义。如果人们不觉得自己开心，那么他一定不开心。所以，如果没有“一颗容易满足的心”，一个人是不可能开心的。这也是我的第四条普适真理所表达的意思。

我是不是有一颗容易满足的心呢？我想我并没有。我有不满足的倾

向：野心勃勃、焦躁不安而且不易取悦，某些情况下，这对我来说是件好事，因为这让我不断追求进步，努力实现我的预期目标。但在我生活的大多数领域中，这种挑剔的性格并没有起到帮助作用。当杰米买了一束我最喜欢的栀子花送给我，想给我惊喜的时候，我却因为花束太大没地方放而喋喋不休；当我们从五金商店回到家发现买到的灯泡尺寸不对的时候，我真的对自己很恼火。我就是没办法装作没看见。

抱怨比欢笑容易，大呼小叫比开玩笑容易，不知足比知足容易。我希望保持一颗容易满足的心可以帮助我改变我的行为。我找到了我想要改变的几个方面。

首先，我想拥有更多欢笑。拥有更多欢笑会让我更快乐，也会让我周围的人更快乐。我在过去的几年里很少笑。一个小孩通常每天要笑400次以上，而一个成年人一天平均只笑17次。我怀疑很多时候我可能连17这个数字都达不到。

除了让自己笑得更多，我还希望自己更加善良。我一直把善良当作一种可敬的美德，但是这个目标太模糊了——大家都认同善良是好的，但真正实践起来则往往无从下手。有什么方法能够提醒我每天从仁慈之心出发进行日常活动呢？

我决定从最基本的行动计划出发，改善我的行为举止。我的一些行为举止没有达到我自己的要求——我不是在说餐桌礼仪（虽然我的餐桌礼仪也不是很好），而是在说我希望通过行为来表达自己的友善。单纯的有礼貌并不能培养我的仁慈之心，但是表现得有礼貌至少能够给我一种拥有这一品质的外观，而外观也许能够变成事实。每次回家拜访我的父母时，我都会注意到中西部的居民的确更加友好。在堪萨斯城，人们看起来不那么忙碌。（而且他们走得也不快。研究表明，纽约是全美国行人走得最快的城市。）店员更爱帮忙也更爱聊天，路上的司机会给行人留下足够的空间。（而在纽约，司机们通常会用他们的车把你挤出道路。）我不想每天都行色匆匆，我想要慢慢享受快乐。

同样，我想要不再这么爱批评和爱挑剔。在我长大的过程中，我的父母总是向我强调要积极而充满热情地生活。他们强调得如此频繁，以至于我和我妹妹有的时候会抱怨他们想要我们变得很“假”。但现在我开始理解和欣赏我父母对于禁止讽刺和无意义的消极的坚持，这为我们创造了一个更好的家庭环境。

最后，为了让自己能一直处于宁静而快乐的状态，我计划让自己远离那些让我生气或烦躁的话题。

我不知道调节自己的态度是不是应该占据一个月的行动计划，但是阅读叔本华让我明白了愉快性格的重要性。（这听起来可能很奇怪，毕竟叔本华最广为人知的是他的悲观主义。）叔本华说，“快乐欢笑的人总有一个让他们这么做的理由，这个理由就是他们天性如此。没有哪种品德能够像这种品德一样如此受人喜爱。这种天性本身就不能被任何事物取代。一个人可能年轻、英俊、富有和广受尊敬，但是如果我们要去评估他的幸福程度的话，我们会问他是不是快乐。”这个月的一切行动计划都是关于快乐的。

放声大笑

迄今为止我从来没有怀疑过我的第三信条“按照我想要的感觉去行动”的力量。如果我想要感觉开心和轻松，我就需要表现出开心、轻松的样子，比如说，我可以大声地笑。

笑不仅仅是一种欢乐的行为，它还可以增强免疫力，降低血压和皮质醇水平，增强人们对于疼痛的耐受性。它是社会联系的源泉，能帮助人们减少冲突，并缓解工作、婚姻、人际关系等方面的压力。当人们一起欢笑的时候，他们会更加乐于沟通，接触得更多，进行更多的眼神交流。

我要找到生活中有趣的地方，要放声大笑，学会欣赏他人的幽默感。生命中最美妙的乐趣之一就是让别人开心地笑出来。如果杰米讲了一个笑话而我发出了大笑的话，他也会感到开心，而看到伊丽莎和埃莉诺注视着我的笑脸，我几乎要感动地哭出来。

一个早上，在埃莉诺第十次给我讲了同样的小笑话之后，我看到她的下嘴唇开始发抖。“怎么了，我的小不点儿？”我问她。

“你没有笑！”她带着哭腔说。

“那你再讲一遍。”我说。她又讲了一遍，这次我笑了。

更重要的是，我希望能大声地自嘲。我对自己太过严肃认真了。但我也确实成功地自嘲过一两次，而这些时刻变成了非常愉快的经历。

有一次，我在一个粥店（我不再吃人造食品了，所以开始喝粥）里

排队买粥，而整个队伍行进缓慢。队伍最前面的两位婆婆花了很长时间选择吃什么。

“我能试一试那个辣豆子味的吗？”其中一个问。她拿着她的试吃汤碗尝了一口，然后说，“太辣了！啊，我能试一下辣香肠味的吗？”

柜台后面的店员慢慢用长勺盛了一小杯，然后从柜台上递给她。

“这个也太辣了！”尝汤的女人大声说。

这个店员耸了耸肩什么都没说，但是我能读出她的想法：“女士，这就是为什么这个汤旁边写着‘辣’字。”

我没有失去耐心，但是我听到后面的人开始抱怨前面的人不是很有道德。

就在这个时候，这个尝汤的婆婆转过头对她的朋友说。“听听我说的那些话！我就像是《消消气》（*Curb Your Enthusiasm*）那部电视剧里的人似的。你怎么不阻止我一下！”她笑了起来，她的朋友也笑了起来。我忍不住笑了起来，我后面的人也笑了起来。我不禁惊奇于这个老太太的能力，她可以把一个怨气丛生的时刻转变成一个与陌生人一起哈哈大笑的时刻。

但是找到让我自嘲或者开别人玩笑的方法是很困难的。我找不到一个聪明的方式让自己哈哈大笑起来。我打算每天晚上看一点儿搞笑的电视节目，或者租借一些喜剧影碟，但这看起来有点儿勉强自己而且很耗时间。我不想为了笑这个训练项目把自己搞得筋疲力尽。我真的这么没有幽默感吗？我只能用这些极端的、不自然的手段吗？最后，我只好提醒自己，“仔细听，认真笑”。我要让自己慢下来，给出别人他们所渴望的最大反应。

切斯特顿是对的，“要放轻松是很困难的”。四处开玩笑需要训练。

听伊丽莎喋喋不休地讲复杂的谜语并且在她讲到妙语的时候发笑，这同样是一件很需要意志力的事情。看埃莉诺把头从枕头后面伸出来第一百万次然后给予她她期待的笑容，这同样是一件很需要耐心的事情。但当看到我笑了，她们是这么的开心和满足，这让我觉得一切都是值得的。一开始不自然的笑到最后往往变成了真实的大笑。

我也花了很大的力气去注意我觉得搞笑的事情。比如，“甲是新的乙”这类宣传语总是让我发笑。所以，没有什么别的原因，仅仅是出于乐趣，我做了一个此类宣传语的清单（这也符合我“结果并不重要”这个行动计划）：

睡眠是新的性行为。

早餐是新的午餐。

万圣节是新的圣诞节。

5月是新的9月。

脆弱是新的坚强。

星期一是新的星期四——对于下班后做计划来说。

3是新的2——就孩子的数量而言。

40是新的30，而11是新的13——就年龄而言。

我为什么会觉得这类说法好笑呢？不知道。

当我看到一个书评提到了“纪实噱头是新的畅销体裁”的时候，我有了一个自嘲的机会。

“看看这个！”我把文章拿到杰米面前对他说。“我也是这个新体裁

的一员！不仅是一种体裁，而且是一种噱头体裁。‘方法新闻学！’”

“你的噱头是什么？”

“花一年的时间实施我的幸福计划。”

“这有什么不对的？梭罗也搬到瓦尔登湖住了一年——事实上是两年，这不都是同样的道理吗？”

“不，这让我的幸福计划听起来像是一种刻意的模仿，显得很愚蠢，”我喊着说，“而且我甚至不是唯一一个写关于幸福的‘纪实噱头’的人！唉，所以我的书老套、愚蠢而且肤浅。”

然后我想起来，我其实是知道的，让自己陷入戒备和焦虑的状态并不是一种幸福的方式。放声大笑，学会自嘲，按照自己想要的感觉去行动，换一种方式表达。“好吧，”我突然换了一种轻松的语调说，“我不自知地成了一场文学运动中的一员。我错过了网络热潮，几乎不知道怎么用iPod，不看《天桥风云》（*Project Runway*），但这一次我可算是赶上了时髦。”我强迫自己笑出声来，而我立刻觉得好多了。杰米也跟着笑起来，他看起来很轻松，因为他不用再费力把我从沮丧的状态中拉出来了。

“放声大笑”比仅仅是笑要更进一步。用笑来回应，说明我放弃了骄傲、自我防卫、以自我为中心。我想起来圣女小德兰人生中的高潮瞬间，在那一瞬间里她决定“放声大笑”。这是圣女小德兰典型的平凡的圣洁本质中的不平凡，她把一个看起来没什么特别的事件变成了她精神生活的一个转折点。每个圣诞节，她都开心地遵从传统打开放在她鞋子里的礼物（这是法国版本的挂起来的圣诞袜）。但是在她14岁的这一年，她无意听到他父亲抱怨，“好在这是最后一年了！”习惯于作为孩子被家人照顾，小德兰每次听到抱怨或批评都会哭出来。但是这一次，当她站在楼梯上的时候，她经历了她自己称为“完成转变”的瞬间。她忍住了眼

泪，没有为她父亲的刻薄话而哭泣、拒绝她父亲的礼物或者生气地跑回自己的房间。她跑下楼开心地打开了自己的礼物，而父亲和她一起笑起来。小德兰意识到对于她父亲的抱怨的最圣洁的回应便是“放声大笑”。

友善待人

作为我的研究的一部分，我参加了纽卡斯尔性格评估（Newcastle Personality Assessor）测试，我是在丹尼尔·列托的书《个性》（*Personality*）里面看到这个测试的，而我的测试结果提醒我，我需要在行为举止这方面加把劲儿了。这个测试很短，只有12个问题，但是据称这个测试能够提供和“大五人格测试”（Big Five）一样精准的个人性格评估结果。大五人格测试是近几年发展起来的最完善、最可靠、最有效的科学测试之一。根据大五人格测试模型，人们的性格可以用五个关键特质的分数来描述：

1. 外向型：对奖励的敏感性

2. 神经质：对威胁的敏感性

3. 责任性：对压抑（比如自我控制、计划）的敏感性

4. 宜人性：对他人的关注程度

5. 经验开放性：精神关联的广度

我以前一直以为“外向型”基本上等于“友好”。但是根据这个框架，外向型分数高意味着对强烈的积极反应的偏好，这类人通常会报告更多的喜悦、期待、兴奋和热情。虽然我经常乱用“神经质”这个词，但我之前并没有确切地理解它的含义。神经质分数高意味着容易产生非常强的负面反应，比如恐惧、焦虑、羞耻、愧疚、反感、悲伤，而且通常这些负面情绪都是针对自己的。

完成全部12个问题后，我计算出了我的各项分数：

外向型：低中

神经质：低中

责任性：高

宜人性：低（这是对于女性的分数；如果我是男性的话，我的分数就是低中）

经验开放性：高

这个结果在我看来很准确。4月，我曾在地铁上告诉自己，当我处于中性、自然的情绪状态时，我既不会特别开心也不会特别忧郁，所以我在外向型和神经质两项的分数都属于低中范围。我很有责任感。我也很高兴我在经验开放性方面拿了高分，虽然我还不明白我在这方面有什么特点。更重要的是，我并不为自己在宜人性方面拿了低分而觉得奇怪。我在这方面了解自己。当我告诉一些朋友——一些很了解我的朋友，我在宜人性方面的分数很低时，他们异口同声地说，“怎么会，你很亲切啊！”不过我很怀疑我朋友们的回应，从他们忠诚的反应来看，他们要比我宜人得多。

“没有什么比永恒的友好更能让你的生活或者其他人的生活变得更加美好了。”托尔斯泰写道。友好在每天的生活中通过良好的行为举止展现出来。而宜人性低则反映在我的欠考虑、不顾及他人的坏习惯中。我会和别人在人行道上擦肩而过；我并不经常观察是不是有人需要我的地铁座位；我不会注意说，“您请”“不，你用吧！”或者“我能帮忙吗？”

特别地，要变得更加宜人和更加友好，我需要在谈话中使用良好的举止。我是一个自以为是的百事通——“安吉拉·瑟克尔的小说的特点是她会把背景设定在巴塞特郡，巴塞特郡是特罗洛普想象中的一个英国的

郡。”我是一个事事争先的人——“你觉得你度过了一个疯狂的早晨，那是因为你还没听到我的呢！”我是一个扫兴的人——“你喜欢那部电影？我觉得那部电影挺没劲的。”

所以，为了试着改掉这些坏习惯，我开始试着寻找机会在我的回应中表达我对他人观点的兴趣。

“你是对的。”

“您记性很好。”

“告诉大家你的故事……”

“我以前怎么没这么想过。”

“我明白你的观点”

“您怎么看？”

一旦我开始注意到我的谈话方式，我就意识到我有一个亟须控制的缺点：我过于好辩。一旦别人发表了一个议论，我就会开始寻找反驳的证据。当一个人对我说“在接下来的50年里，与中国的关系对美国来说是最重要的”的时候，我就会立即开始在我的头脑中搜寻反例。为什么？为什么我会为了反对而反对？我明明对这个话题知之甚少。在法学院接受的教育让这一倾向变本加厉。我被培养来辩论，而且我因为善于辩论而骄傲。但是，多数人并不像法学院的学生一样喜欢辩论。

在日常生活中，我好辩的特点并不是一个大问题。但是我发现喝酒会让我更加好斗，并且会进一步削弱我对于表现出良好举止的意识。我没有过一次性喝很多酒的经历，而且我两次在怀孕期间戒酒。我很容易醉。很多次，我从社交活动上回来，都会躺在自己的床上想：“我像我想象的一样让人讨厌吗？”“为什么我要用这种否定性的方式表达我的看

法？”此外，杰米通常也并不会在我的举止方面宽慰我。

在这个月里，我决定控制自己的好辩性。我并没有想过要通过戒酒完成这个行动计划。不过，杰米已经由于他的丙肝问题而戒酒了，于是我决定自己也进一步减少饮酒来跟他做伴。

我发现少喝酒是如此让人放松，于是我决定彻底戒掉酒精。（2月的研究让我了解到，杰米戒酒这件事意味着我戒酒的概率增加了5倍。所以我会戒酒这个决定在某种程度上实际是容易预测的。）不喝酒让我觉得更加开心。我从来也没有真正喜欢过啤酒或者葡萄酒的味道，更不能忍受烈酒。我从来没有享受过酒精，而且我宁可把摄入的卡路里增加在食物上也不愿意增加在饮酒上。不过我确实怀念饮酒这个主意。这是我喜欢温斯顿·丘吉尔的一个方面，我欣赏他对于香槟和雪茄的兴趣。但是我的一个成长的秘密是这么说的，“让别人高兴的事并不一定让你也高兴，反之亦然”。我必须接受事实，不论他人多么喜欢酒精，不论我多么希望自己能喜欢上喝酒，喝酒对于我来说都不是一件有趣的事情。相反，饮酒是负面感觉的源头之一。

戒酒之后，我发现饮酒让我变得粗鲁的另外一个原因是，酒精会让我感觉很困。如果我没有挣扎在要睡着的边缘，我会更容易维持礼貌和友好。而且我在前几个月发现，当我努力让自己的身体变得舒适的时候，我也更容易觉得开心并表现出良好的举止。让自己身体舒适的方法有穿得暖一些（即便人们笑话我的长内衣、双层毛衣或者装着热水的马克杯，我还是要穿暖），少吃零食（我似乎比一般的中年人吃得更频繁），一旦觉得困乏就赶紧把灯光调暗，一头痛就赶紧吃止痛药。威灵顿公爵提议“尽量多喝水”。我也一直遵从着这个箴言。当我不再冷得发抖、等着用卫生间或者喝第二杯酒的时候，表现得更加亲切友善就容易多了。

宽容大度

我想要更多地欢笑，我想要表现得更有仁慈之心，我还想表现得更热情。我知道批评他人不好，但这么做给我带来了乐趣。为什么批评别人让我这么有满足感呢？可能批评别人让我觉得自己更加富有经验和聪明。事实上，研究表明，喜欢批评别人的人通常被认为更有洞察力。比如，在一项研究中，人们认为发表负面书评的作者比发表正面书评的作者更加专业且更有竞争力，即便两篇书评质量相当。另一项研究表明，人们倾向于认为批评他们的人比自己聪明。此外，当一个人公开发表了一个与团队不一致的意见时，这个人就会削弱这个团队的社会影响力。我见过类似的情形，一个小组很高兴地在一个话题上取得了一致意见，比如都认为“这个老师很能干”或者“这家餐馆很不错”，这时如果有人表达出相反的观点，整个小组的情绪都会受挫。爱批评的确有其优势，而且难以取悦其实是很容易做到的。虽然表现得热情看起来很容易，而且显示不出你和别人不一样，但事实上拥抱事物比鄙视事物要难得多，因为这更加危险。

当我检查自己对他人的反应时，我意识到我确实认为那些给出批评性评论的人更有见识且更有鉴别力。但与此同时，和一个难以取悦的人在一起很难得到快乐。我宁可选择更加热情的人相伴，因为他们看起来不会妄下论断，更有活力也更有趣。

比如，一天晚上，作为一个密友的惊喜生日晚会的一部分，我们去了巴瑞·曼尼洛的演唱会，因为我朋友是巴瑞·曼尼洛的乐迷。之后，我发现作为一个公开的巴瑞·曼尼洛乐迷，我的朋友展现出了她性格中相当倔强的一面。不论如何，巴瑞·曼尼洛毕竟是巴瑞·曼尼洛。嘲讽他的音乐，用一种讽刺的、装模作样的眼光欣赏他的音乐，都比像她这样全

心全意地热爱要容易得多。热情是一种社交上的勇气。更重要的是，人们对事物的评论在很大程度上会受到其他人的评论的影响。所以，当我的朋友说“这音乐太棒了，整场演唱会都太好了”时，她的热情也感染了我。

我想要拥抱这种热情。我下定决心让自己停止发表一些不必要的负面评论，比如“我真的不是很想去”“这里的食物太多了”“这篇文章没有任何可读的地方”，相反，我试图找到方法让自己变得更加真诚和热情。

比如，一天下午，在杰米的建议下，我们让女儿的祖父母照顾她们，然后我俩去看了场电影。当我们回来接孩子的时候，我婆婆问：“电影怎么样？”

我没有按照自己的习惯说“还好”，而是回答说：“能在下午去看一场电影简直太棒了！”这是一种能很容易激发幸福感的回答方式，对于她和我都是如此。

给出正面的评价需要谦逊的态度。我必须承认，我怀念我使用讽刺、挖苦和冷嘲热讽的时候感受到的那种优越感，但愿意被取悦的态度关乎谦逊甚至纯粹，可惜的是，这些美好的品质很容易被嘲弄为多愁善感。

第一次，我开始欣赏我认识的那些总是能被取悦的人。圣奥古斯丁的一篇祷告词里就包含这段“保护快乐的人”：

照顾受伤的人，伟大的耶稣基督；

让劳累的人休息；祝福垂死的人；

安慰承受痛苦的人；同情受折磨的人；

保护快乐的人。

一切的一切都是出于爱。

一开始，我很疑惑为什么要把“快乐的人”与“垂死的人”和“承受痛苦的人”放在一起。为什么要担心快乐的人呢？

但我一开始尝试发表积极的评论，我就逐渐理解了我从快乐的人那里获得了多少幸福，我也逐渐明白了他们一定是花了很大的努力来保持好脾气和积极心态的。心情沉重很容易，心态轻松则很难。我们这些不快乐的人会从快乐的人身上吸收能量和快乐。我们会用他们的精神鼓励自己，以缓解我们的愤怒和焦虑。同时，出于人性的弱点，我们有时候会忍不住想把那些热情、快乐的人们“唤醒”，让他们从他们的“美好幻觉”中走出来。我们想让他们认识到这个戏剧是多么愚蠢，这笔钱花得是多么浪费，这个会议是多么无聊。我们没有保护他们的快乐，相反，我们攻击这种快乐。为什么要这么做呢？我一点儿也不理解，但是我们确实有这种冲动。

我在博客中写下了这段祷告词，一些自我定义为“快乐的人”的读者给出了回复。

这篇博文几乎让我哭出来。作为一个快乐的人，我全心全意地同意快乐是一种会枯竭的资源，而表现出一点对快乐的人的感激真的不需要太多努力。

我是那种每天醒来都很开心的人——并不是因为我的生活从来都一帆风顺，而是因为我选择快乐。出于一些我并不理解的原因，人们好像会因为我的好心情而不高兴。但是，他们也想从我这里获得能量。这有的时候让我筋疲力尽。

格雷琴，我也是一个开心的人。我选择做一个开心的人，而且我每

天都会这么选择。我最近经历了一场非常痛苦的分手，因为我的男朋友总是攻击我的快乐，但同时他又一直在无情地榨取我的快乐，就像是在大海中溺水的人渴求氧气一样。我不得不离开他，否则我就不能呼吸了。我不知道是不是有人能理解。

这些评论提醒了我，快乐的人的快乐并不是取之不尽、用之不竭的资源。我决定开始努力使用我的好心情来帮助、支持我认识的那些快乐的人。

要坚持这项行动计划，我需要使用我在“无微不至行动周”和“小说写作之月”里面使用的方法。也许一整个星期的盲目乐观会帮助我向着积极加速前进。在埃莉诺·波特1913年发表的小说《波莉安娜》（*Pollyanna*）中，主人公波莉安娜做了一个“快乐游戏”：不论在她身上发生什么事情，她都要找到一个原因为之感到快乐。受此启发，我将自己的“盲目乐观之周”设定为没有消极评论的一周。我应该“按照我想要的感觉去行动”——如果我想感觉热情、温暖和被接受，我不能通过不断地唠叨、斥责来达到这个目的。

这一周的第一天早上醒来的时候，我满脑子都是盲目乐观之周的事。早上7：00，我已经破坏了游戏规则。事实上我早上对杰米说的第一句话就是斥责他：“你从来不回我的电子邮件。你昨天就没回我的电子邮件，所以我没能完成我的预定计划。我们是不是非得在周四晚上雇一个保姆？”

第二天我又做了同样的事情。我们坐在一起，孩子们还没有去上学。埃莉诺开始指着自己的嘴。我一开始觉得这很可爱，直到她开始发出被噎住的声音。

“快点儿，找一条毛巾，她要吐了！”我喊着说。

伊丽莎冲进厨房，但来不及了，埃莉诺开始吐消化了一半的奶，吐

得她自己身上、我身上和家具上到处都是。

“杰米，去拿一条毛巾！”他还坐在那里，对眼前发生的事情不知所措。等到他们两个都拿着毛巾从厨房跑回来的时候，埃莉诺已经吐过了，而我和伊丽莎都坐在一大摊恶心的呕吐物里。

“你们两个本可以更快一点儿，”我斥责道，“如果你们能快一点儿拿来毛巾，我们就没有那么麻烦了。”为什么我要说这么消极的话呢？这什么忙也帮不了，只能让我们的情绪更糟。

盲目乐观之周教给我的事情之一就是我总能找到一种积极的方式来表达我的观点，哪怕是批评性的观点。有一次，我在和伊丽莎玩“寻宝者和宝藏”游戏的时候违反了盲目乐观之周的原则。寻宝者和宝藏这个游戏的关键就是看谁积累了最多的瓷片。

“我能用棒球帽瓷片换你的蝴蝶瓷片吗？”伊丽莎在第一轮之后问我。

“好的。”

我们又玩了一轮。

“我能用地球换你的花吗？”

“好的。”

我们又玩了一轮。

“我能用足球换你的冰激凌圣代吗？”

我越来越不耐烦。“伊丽莎，你这么一直换瓷片让我觉得很累。”我对她说，“你有什么就用什么，到最后再换。‘你只有你获得的东西，而且你不能生气。’”

“好吧！”她高高兴兴地说。

一会儿之后，我意识到我应该用不那么批评性的话表达我的意思，于是我说：“如果我们快点儿推进这个游戏，它会更有趣。我们能不能到最后再换瓷片？”

那天晚上我做得比以前好，因为我觉得很累，9点就上床睡觉了。上床睡觉是一种避免批评别人的很好的办法。但是当我对杰米说“我太累了，我要上床睡觉了”的时候，我问自己，这是一句抱怨，还是在描述事实？应该是一句抱怨。我本来可以找到一种更积极的表达方式：“我觉得现在上床睡觉不错，我想要早点儿把灯关了。”

盲目乐观之周的一个重大的挑战就是时刻提醒自己目标是什么。在一整天的活动中，我往往会忘记我的行动计划。所以，我借鉴了10月试过的有关培养正念的方法让自己保持对目标的意识。在第三个早晨，我开始佩戴一个宽的橘色的手镯。我要在整周里都佩戴这个手镯，来告诫自己我的目标是只发表积极的评价。这个手镯很有用。除了有一次我发现自己在跟朋友抱怨这个手镯太笨重了！但我确实有成功的时候：我没有因为我们的互联网服务临时停止而抱怨；当杰米连续三天晚上做了三个营养过剩的蛋糕的时候，我也没有抱怨；当伊丽莎不小心把埃莉诺的推车撞上厨房的墙并且留下了一大片深色印记的时候，我也没有说太多就放过了她；当埃莉诺把我的唇膏从梳妆台上拿下来并且扔到厕所里的时候，我只是说：“啊，这只是一个意外。”

在盲目乐观之周里，我没能做到一整天不说一句消极的话，但我还是觉得这是一次成功的锻炼。虽然百分之百地遵守行动计划是一件几乎不可能完成的事情，但朝着这个方向努力让我跌跌绊绊地意识到自己平时的态度。盲目乐观之周的效果在这一周结束之后很久还一直伴随着我。

找到内心的避风港

关于人性的一个事实就是人有“负面偏好”：相对于好的事物，坏的事物能引起我们更大、更持续的反应。就像我在2月里学到的，在一场婚姻之中，至少要做五件积极的事才能弥补一个严重的、毁灭性的消极事件。从钱的角度讲，失去一定量的钱带来的痛苦的程度要比获得相同量的钱带来的快乐的程度要高得多。我的《看待温斯顿·丘吉尔的四十种方法》上了畅销书榜这件事带给我的快乐就不如一篇负面的书评带给我的难过对我的影响大。

负面偏好的一个结果就是当人们的头脑空闲下来的时候，他们更容易陷入沉思，去想让自己焦虑或者气愤的事情，纠结于被怠慢的、不愉快的会面或者悲伤的事件之中，而这些通常会导致负面的情绪。事实上，女性更容易患抑郁症的一个原因是她们比男性更容易陷入沉思。男性更容易用一些活动来分散注意力。研究发现，分散注意力是改善心情的一个有力武器，这与很多人以前相信的说法不同。持续集中注意一个负面的情绪通常会加深而不是减弱这种负面情绪。

我经常能注意到自己的不安倾向。为了抵御这种倾向的不良影响，我发明了一个办法叫作“避风港”。有一次，我回到我的母校参加活动，我注意到电梯旁边的一个标记标示着某个地方是“避风港”。我猜那个地方是使用轮椅的人或者存在其他身体障碍的人在失火的时候可以躲避的地方。这个词一直留在我的脑海，所以我决定在我的思绪陷入负面情绪之中的时候，就去找一个头脑中的“避风港”。

说到避风港，我经常想起丘吉尔的演讲，或者杰米做过的有趣的事情。很多年以前，我们刚刚结婚的时候，杰米会穿着他的短裤来到卧室

并宣布道，“我是舞蹈之王！”然后他就开始把手僵直着放在身边跳来跳去。直到现在，每次想到这件事我还是会笑个不停。我的一个朋友告诉我她会想到她的孩子们。另一个（不是作家的）朋友说她会在自己的脑子里编故事。亚瑟·李维林·戴维斯是激发了《彼得·潘》的作者写作灵感的小男孩们的父亲。他经历了一次手术，失去了自己的颧骨和上颌骨。在术后的康复过程中，他写便条给J.M.巴里说：

我一直在想这些事：

米歇尔去上学

波斯瓦拉的蓝裙子

伯纳姆花园

柯比在看河谷对面的景色……

杰克在洗澡

彼得回应别人的打趣

尼古拉斯在花园里

乔治一如既往

这些词语对于外人什么意义也没有，但是对于他来说，这就是他的避风港。

· · ·

在11月的最后几天，我意识到幸福计划教给我的最重要的一课：如果我严格执行自己的行动计划并且做那些会让我感到开心的事情，我最终就会感觉更开心，表现得更好。做好事，收获好心情；有个好心情，

也更容易做好事。

在这个月，我意识到我经常批评的一件事是伊丽莎的头发。杰米和我都觉得头发刚刚垂到肩膀是伊丽莎最可爱的样子。但是她想把头发留长。“除非你保证认真梳头发，不让头发挂在脸上，这样我们才会允许你留长头发。”我威胁说。我知道我只是在重复无数的家长说过的绝对没有用的那些话，当然她同意了，而她的头发也总是挂在她的脸上。

“伊丽莎，梳梳你的头发，太乱了。”

“伊丽莎，你头发中间乱糟糟的，把头发分到两边去。”

“伊丽莎，扎一个马尾辫或者夹一个发卡，你最好把头发系到后面去。”

“伊丽莎，不要跟我说你已经梳好头发了。”

这种批评对她对我都不是什么有趣的事情。但有一次，我控制住了自己，我对伊丽莎说：“去把梳子给我拿来。”然后我开始给她梳头发——不是像我早上没有耐心的时候那种又快又凶的梳法，而是那种很温柔的梳法。“我喜欢看你的头发又顺又亮的样子，”我说，“你的头发看起来很漂亮。”

伊丽莎看起来有一点儿惊讶。

下一次，我又做了同样的事情。“让我帮你梳头发，”我对她说，“我喜欢给你梳头发。”

她并没有在保持发型整齐方面有什么改善，但是这件事不再让我烦躁了。

第12章　悦人先悦己

12月，我准备尝试幸福训练营，同时执行我所有的行动计划。我只想看见小红花贴满我的计划表，除此之外什么也不想。这个完美的目标令人望而生畏，因为遵循我所有的行动计划需要消耗很多的自我控制力，更不用说还需要花费很多的时间。

所以，在这个月里，我要整理、清除杂物，组织活动，早点儿睡，早起唱首歌，放声大笑，关注孩子的情绪，写博客，寻求帮助，多聚会，偶尔冒险，写一句话日记，和我的写作策略小组以及儿童文学阅读小组会面，听催眠磁带，不吃任何人造食品，该花就花。

当然，我没能成功地完成所有任务。尽管我在幸福训练营里倾尽了全力，我还是没能让自己遵守所有的行动计划。行动计划！现在，我仍旧为这些行动计划给我的生活带来的快乐而惊奇。只要我忠实地执行这些行动计划，它们就能为我带来快乐。我经常想起塞缪尔·约翰逊的1764篇日记——他是一个资深的计划制订者和计划破坏者，也是计划这个流程的守护神。

我已经花了55年的时间执行我的计划。我能记得的最早的一次是我在起草一个关于让自己有更好的人生的计划。我最后什么都没做。因为人生中能做点儿什么的时间是如此有限，所以要做些事情这个想法一直压迫着我，而上帝，他给了我制订行动计划和遵守行动计划的权利。

我在这12月里是不是至少有一天完美地执行了所有计划呢？没有。但是我一直在努力。我的幸福计划的一个有用的结果是，即便我摊上了不好的一天，它也不会有那么不好。如果我感觉低落，我就会一条一条地尝试我收集的用以提升心情的策略——去健身房，完成一些工作，不

要让自己太饿，完成我的待办事项中的一条，联系其他人，花点儿时间和家人一起享受乐趣。有时候什么方法都没效果，但是通过进行这些尝试来改善自己的心情至少还有一个好影响：当我回头去看这一天时，我会为自己努力尝试的行动感到很满足。

有一件事给了我巨大的鼓舞。我在博客上告诉读者，如果他们想要制订自己的计划表而需要一个模板的话，我可以把我的计划表发给他们。之后，很多读者写电子邮件给我介绍了他们自己的幸福计划，其中几人甚至开始写他们自己的博客来记录、追踪自己幸福计划的完成情况。这个计划对我很有效。我也很开心自己说服了一些读者来尝试这个办法。

非常感谢你分享你的计划表。我丈夫和我要创建一个月度计划。我觉得在经历了一段情绪上的艰难期之后，实践这个计划表会是一个有趣的、能把我们更紧密地联系在一起的经历。我们还没有开始做这件事（这也是我们之间的一个问题，工作让我们没办法一起度过有质量的时间），但是我们谈论过要很快开始。我一直在考虑一些简单的行动计划，比如约会之夜，表达身体上的吸引，一起做一些新的事情，相互倾听，逃班一个下午，一次汽车旅行——因为我们在车里能更好地对话。我们刚刚意识到有那么多事情被我们视为理所当然。我们在一起这么久了，有很多小事被我们逐渐忽略了。如果我们现在能对这些小事加以注意的话，也许我们会更开心。

我最近深受格雷琴·鲁宾的幸福计划的启发。我喜欢她的想法——研究什么让我们开心，然后把这些主意运用于我们自己的生活中。每个人的幸福计划都应该是独特的，但是我也确信大家的幸福计划会有一些相似的东西。她给了大家一个挑战：开始自己的“幸福计划”。我决定接受这个挑战。

我找到了一个朋友和我一起做这件事。我叫她珍。我也在尝试让我丈夫加入。我们会一起进步。

我对于幸福计划的一个兴趣点是想要了解幸福的一些原则怎么用到小孩子身上，我会着力探索这件事。

最重要的是，让我最幸福的事情之一就是和他人分享我学到的东西。所以，我将会在自己的博客中发布这些内容。这会很有趣的！

感谢你分享了关于培养正念和对自己欣赏的事物表达感激的故事，这些内容给我的生活带来了许多正面的影响，并且这些影响已经持续一段时间了。你发布了一些关于计划的内容，这启发我起草了自己的计划。我知道我需要更明确、更具体的预期目标，而且我意识到积极社交能够带来额外的幸福，因此，我制定了三个大致的目标，我判断我最终能在这三个方面取得成功：

1. 上一门课

2. 做义工

3. 参加一个小组

读完你的计划，我立刻给自己报名了两门课程。我还为自己十来岁时参加过的童子军训练营做了义工。这两个行动计划占用了我上半年的大部分空闲时间。最近，我开始实行我的第三个行动计划，我参加了一个划船俱乐部。

我可以告诉你，毫无疑问，这三个行动计划带给了我这一年中最好的体验。我在经济学课上认识了一些现在对我来说很重要的朋友，在童子军训练营做义工的经历让我学会了怎么激励和领导他人。而现在我正通过划船俱乐部来扩展自己的社交圈，同时也进行了更多的体育锻炼。当人们问我最近在干什么的时候，我会告诉他们我正在做的事情，因为这些行动计划听上去真的很有趣。更重要的是，我感觉很满足，而且无疑变得更开心了。

我现在正在上第三门课，并且考虑加入一个红酒俱乐部。我每周五次出门散步，我运用了很多你分享的建议来激励自己保持新培养的好习惯。（对我来说最有用的建议是来自你父亲的那个，“人们总归要穿上鞋去取邮件”。）

我从你的研究和经历中学到了非常多的东西。我只想告诉你你的工作非常有价值，对我的生活的影响是立竿见影的，而且我确定这个影响会持续很多年，甚至持续终生。有时候人们会说，如果他们做的事情能够影响到其他人，那么所有努力就都是值得的。你做的事情就是如此！

当我发现你的博客的时候，我受到了很大的启发。我觉得我的小组会喜欢这个计划的，因为我们每个人都正在寻找幸福。我是对的！当我向他们介绍了这个想法之后，每个人都兴奋地准备开始自己的计划。我们将在下个周一会面，分享一些我们自己的信条，然后我会向他们介绍你的计划表。就像是你在你的博客里面说的，每个幸福计划都不尽相同，与每个人息息相关。但是随着我更深入地阅读你的博客，我越来越发现最终我们追求的都是相同的东西——幸福！

寻找自己的幸福，书写自己的信条，用自己的计划向自己许诺，这些都是天才的想法！我们的小组四处搜寻幸福，却从来没想过要去创造自己的幸福。现在我们可以仅仅试着生活得更好，等待幸福的来临。

时间会证明一切。我们的小组对于计划的前景非常兴奋。我们本周的“家庭作业”是找到自己的信条。

上个周末我在我母亲家里见到了我的女儿和她的朋友。我女儿28岁，我母亲86岁，我女儿和她的朋友开始讨论幸福计划，以及她们从你这里学到的一些箴言。我女儿的朋友提到了“用掉它们”这个观点，比如使用好的餐具，不要把衣服留着等待永远也不会到来的穿它的那天，等等。我母亲是一个非常节俭的女人。听了我女儿的话，她开始谈论她继承的一些小咖啡杯。她一直把这些小咖啡杯包装好放在柜子里，因为

她从来也没有可以展示这些杯子的机会。我建议我们去家具商店挑一个能用的展示柜。令人惊奇的是，她同意了！我们逛了两个商店，走的时候看好了一个古董柜子。在走出第二家商店的时候，我妈妈看到一把椅子——这把椅子看起来很舒服，并且有加热和按摩的功能。结果我付了一半的椅子钱作为她的圣诞礼物，之后还买下了那个古董柜子。

我们都知道幸福不在于物质，但是我母亲能在86岁的时候找到一些她喜欢的东西，这让我非常开心。她的椅子到了以后，她说她再也不想坐到其他地方了。等她的古董柜子到了以后，我们会一起开心地把她的传家宝摆放在上面。多谢你给我们带来的灵感！

一想到我的博客帮助了那么多我没有见过的人寻找到他们自己的幸福，我就感到非常开心。当然，这就是这个博客的目的，但看到它确实起到了作用还是让我很开心。

“一年快要过去了，”朋友们一直这么对我说，“你觉得更幸福了吗？”

“当然了！”我回答说。

“但你是怎么知道的呢？”一个科学家朋友问我，“你在这一年里有没有做什么系统化的测量？”

“那倒是没有。”

“你没有让杰米每天给你打分，或者做一个自己的心情变化图，或者做什么其他的测量吗？”

“没有。”

“那么也许你并没有更幸福，你只是认为你更幸福了。”

“啊，”我让步道，“也许一切只是我的想象……但我确定不是这样的，我知道我更幸福了。”

“你怎么知道？”

“我感到自己更幸福了！”

我的第一条普适真理告诉我，如果我想要更幸福，我需要回顾自己的生活，并且思考感觉好、感觉坏和感觉对，以及思考这一切是不是在一种成长的氛围中发生的。我已经在所有这些方面都做了很多的尝试，而这一切带来了极大的影响。

事实证明，对我来说最重要的部分是“感觉坏”，也就是说，对我而言最有效的幸福提升方式是减少坏的感觉。这些坏的感觉来自急躁、唠叨、传闲话、被乱七八糟的事物包围、吃人造食品、饮酒及其他。特别的，控制自己不去使用刻薄的表达方式给我带来了很大的快乐。现在，我通常能够让自己停下来，然后改变自己的口吻。我不但能够在开始大呼小叫之前停下来，而且能够在说话的中途改变自己的语气。如果杰米没有及时处理保险表格或者没有去找他弄丢的图书馆的书，我甚至会在斥责他的时候笑起来。

同时，我也有了更多的好的感觉——更多地和家人一起笑，更多地和阅读小组一起讨论儿童文学，更多地去听我喜欢的音乐。我学到了更多的方法为构筑我的幸福添砖加瓦。

“感觉对”对我的幸福也非常重要，尤其是在我犹豫不定是不是要从法律转行到写作的时候。但是“感觉对”在我过去几个月的计划里并没有发挥关键的作用。不过，12月一开始，我就想到了一个我想要在下一年执行的与“感觉对”相关的行动计划。我想要思考器官捐赠这个命题。当然，我们都希望杰米永远也不需要进行肝移植手术，但是他的丙肝问题让我对这个话题非常感兴趣。如果我能找到一些办法促进这个国家的器

官捐赠事业，我会觉得我好像把一些不幸的个人问题变成了一个重大的善举。我已经开始收集一些我想要进一步研究的专家、机构和资源。我不是特别享受做这项工作，但是我知道这项工作让我“感觉对”。

我的第一条普适真理中，让我感到最惊奇的部分是成长的氛围的重要性。我原来没有很注重这个部分，虽然我将它确定为幸福的第四个元素。但我的幸福计划向我证明，成长的氛围是幸福的重要贡献者。新奇和挑战是幸福的一个关键源泉，对于我这样一个不爱冒险的人也是如此。特别是“开博客”这项行动计划，其所提供的成长的氛围已经变成了一个巨大的幸福来源。成功地掌握这项技能给了我极大的满足感和一种推动自己进一步向前的力量。

此外，人们总是问我：“那杰米呢？他是不是也改变了，他有没有变得更幸福？”至少我知道一件事：如果我让杰米提供一个关于他的情感状态的完整分析的话，他一定不会特别高兴。即便如此，一天晚上，我还是忍不住问他，“我的幸福计划有没有让你更开心？你觉得自己有没有一点儿变化呢？”

“没有。”他回答说。

但他确实变了——不需要我唠叨，他就会主动承担一些任务，比如进行假日购物或者把我们的财务信息输入财务管理软件。他以前从来不做这些事情。和一年前相比，他在回复我的电子邮件和倒尿布桶这些琐事上也做得更好了。这个月他不但记得我的生日，早上一醒来就跟我说“生日快乐”，还组织了一个家庭聚会，送了我一件礼物，拍了很多照片。他以前从来不拍照片。

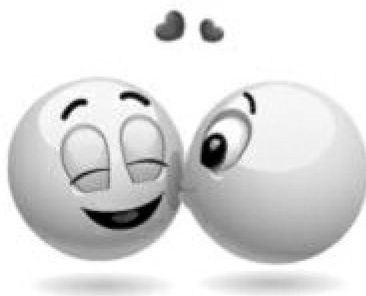
对于我的幸福计划，他吸收了比我意识到的还多的经验教训。有一天，当我们准备外出买一些零碎的家居用品的时候，我听见他对伊丽莎说，“当我们到达商店的时候，你会看到一些有趣的事情。你妈妈会花五美元买一些东西，那会让她特别开心。很小的事情就会让一个人开

心。东西有多贵并不重要。”我要买的是一件什么东西呢？是要固定在水池边的吸盘式的海绵夹。自从我在我的小叔和婶婶家注意到这个装置以后，我就一直想要一个。杰米是对的，买这个东西让我非常开心。他去年绝对不会观察到这些事情。在所有他做的提升幸福感的事情里面，我最喜欢的是他发给我的一封电子邮件。事情发生在他忘记打一个他答应打的电话（而这让我很生气）之后。

发件人：杰米·鲁宾

收件人：格雷琴·鲁宾

主题：不要生气，详见下文



我承认，在我刚刚开始我的幸福计划的时候，我很担心如果我停止唠叨和抱怨，杰米会不会把所有的活儿都留给我做。这件事没有发生。但是相关性并不能说明因果关系，所以他的转变也可能和我的幸福计划没关系。但无论他的转变是出于什么原因，现在，我们家的气氛变得更温馨了。我知道这不是一个非常科学化的度量结果，也许我只是看见了我想要看见的东西，可是这又有什么关系呢？

如果我觉得我更开心了，那么我就是更开心了。这是我的第四条普适真理。第四条普适真理也许是我最后才找到的一条普适真理，但事实上当我在公交车上刚刚开始考虑幸福计划这个主意的时候，我就多多少少在某种层面上理解这个事实了。我不会变得开心，除非我觉得自己开心。只有让自己时刻觉察到自己的幸福，我才能真正体验我的幸福。

第一条普适真理在揭示怎样改变我的生活能让我更快乐这个层面上极为重要，而第二条普适真理则在帮助我理解幸福的本质这个层面上更加重要。

让自己开心的最好的办法之一就是让他人开心；

让他人开心的最好的办法之一就是先让自己开心。

第二条普适真理让我明白为什么追求自己的幸福不是一个自私的目标。它也让我明白为什么罗伯特·路易斯·史蒂文森要说，“没有哪一种责任像是幸福的责任一样被我们低估。”当我感到不开心的时候，我会觉得意志消沉、没精打采、充满戒备、对他人没有兴趣，更严重的时候我会觉得生气和愤恨。而当我觉得开心的时候，我会变得轻松、慷慨、有创造力、善良、有勇气和乐于助人。

12月对于我妹妹伊丽莎白来说是一段极为忙碌的时间。她和她的写作伙伴正在写一个网络电视剧的试播集的剧本。这是她获得的最重要的工作机会之一。她和她的未婚夫亚当刚刚买了一幢房子。她在计划她的婚礼。她还要面对刚刚诊断出来的糖尿病。我真的希望我能为伊丽莎白做点儿什么，然后我就想到了一些力所能及的事情。

我给她打电话：“嗨，你猜怎样？”

“怎么了？”她说，听起来很苦恼。

“我为你现在承受的巨大压力而心疼。所以我决定，”我停顿了一下来增强效果，“帮你做婚礼采购！”

“真的吗？这简直太好了！”伊丽莎白的压力一定像我想象的一样大，她甚至没有故作推辞。

“我很高兴给你帮忙！”我告诉她。我确实也是这么想的。听到她声

音里的放松和幸福让我很高兴。如果我觉得不开心，我是不是还会跟她说我愿意帮她做？不会。我是不是会想到试着帮助她呢？可能不会。

第三条普适真理侧重了另外一些不同的方面。“一天很长，但是一年很短。”这提醒我要关注当下，要享受季节变换，要充分体验人生的这段时光——充满圣诞季气氛的12月，女儿们小小的、成套的圣诞睡衣，以及和平常一样为了帮女儿们洗澡而进行的“战斗”。

很多个夜晚，我在上床之前要花很多时间忙活，试着为第二天早晨做好准备，或者带着一本要读的书上床。但是杰米有一个可爱的习惯——“深情注视”。每隔几周，他就会对我说，“来，让我们‘深情注视’吧！”然后我们就会去看伊丽莎和埃莉诺睡觉的样子。

一天晚上，他把我从电脑边拉开。“不要，我还有很多事要做呢。”我说，“我需要在明天之前完成一些工作，你先去吧。”

但是他没听我的，我最终还是和他一起站在了伊丽莎房间的门口。我们“深情注视”着她的小身板缩在一大堆书里。她坚持要把这堆书放在她的小床上。

我对他说：“某一天我们会回头看，然后很难相信我们曾经有过这么小的孩子。我们会说，‘记得埃莉诺还用着她的紫色奶嘴瓶或者伊丽莎还一天到晚穿着她的红拖鞋的时候吗？’”

他攥着我的手说：“我们会说，‘那是一段多么幸福的时光啊！’”

一天很长，但是一年很短。

· · ·

在这一年里，人们总是会问我，“那么幸福的秘密是什么？”在不同的时候我会给出不同的答案，比如，“锻炼”“睡眠”“做好事，收获好心

情”或者“增强你和其他人的联系”。但是在12月底，我意识到我的幸福计划里最有用的方面并不是这些计划，也不是第四条普适真理，也不是我读到的科学文献和那些充满哲理的书——而是遵守我的计划表。

一开始，我把执行我的计划表当作一个有趣的实验，就像是记感恩日记。但是事实上，计划表无比重要。做计划并不是幸福计划里最困难的部分。（虽然有时候确定合适的行动计划确实比我想象的更困难。）遵守这些行动计划才是最困难的部分。如果我不能真正实践那些促成改变的方法，只是期待改变自然发生，这是没有意义的。

计划表给我提供了一个不断回顾和检查的机会。它让我坚持下去。“停止唠叨”、“表达爱”和“得饶人处且饶人”这些计划名称不断地在我脑海中闪现，而我经常依据这些计划改变我的行为。在图书馆的时候，当我旁边的女士不断大声叹息惹恼了我的时候，我想起了自己的精神导师。圣女小德兰讲过这样一个故事，当站在她旁边的修女在傍晚祈祷的时候发出让人恼怒的敲击声时，她为了控制自己的恼怒而憋出了一身汗。即便我没有完美地完成我的行动计划，我也确实表现得越来越好了；而且我越是坚持我的计划，我就越是开心。

我在无意间注意到，人们通常会用“目标”这个词代替“行动计划”。12月的一天，我突然意识到这两个词的差别其实是很明显的。你能“达成”一个目标，或者“坚持”一个行动计划。“跑马拉松”是一个很好的目标。它很具体，很容易测量成功与否。一旦你做到了，你就是做到了。“早起唱首歌”和“多锻炼”则属于行动计划。你不会在某天早上醒来时发现自己完成了这些任务，因为这是一些你需要天天做的事情。追逐目标提供了一种成长的氛围，这对于幸福非常重要。但是如果达成目标比你想象的更困难，你会很容易失去信心。另外，达到了目标以后呢？比如说，你跑完了马拉松。现在怎么办，你不再锻炼了吗？你是不是需要设定一个新的目标？而对于行动计划，我们的期望是不一样的。每一天我都需要努力遵从我的行动计划。有时候我能做到，有时候我做不

到。每天早上，我面对的都是一页空白的行为记录表，每天都是一个新的机会。我从来不曾期待完成我所有的行动计划然后就此结束这件事，所以我从来也不会因为行动计划很有挑战性而失去信心——而我的行动计划总是很有挑战性。

随着时间的流逝，我意识到我的第一信条的重要性。“做自己。”世界上那些最伟大的人都曾指出，我们首先要考虑的就是发现我们自己的天性。我想要把我的幸福建立在我的性格之上。我需要承认什么能真正让我开心，而不是我希望什么让我开心。关于幸福计划最出乎意料的事实之一，就是发现认识自己是一件多么困难的事情。我以前一直不屑于关注那些哲学家们不断强调但对我来说显而易见的道理。但最终我意识到，我需要用一生的时间与怎么“做自己”这个最基本的问题搏斗。

. . .

说来好笑，12月，在我的幸福计划即将结束的时候，我才想到思考为什么在最开始我忽然产生了启动幸福计划的冲动。确实，我在那次坐公交车的时候顿悟到我要变得更快乐。而且，从我的日常生活中走出来，思考超然物外的问题也让我觉得很解脱、很激动。但到底是什么激励着我为这个问题花了一年的时间呢？

杰米告诉了我他的想法。“我觉得你启动整个幸福计划的根本目的是重新获得自己人生的主动权。”他说。

事实是这样吗？

也许是。自我控制感确实是幸福的必要因素，这是比其他因素（比如收入）更准确的预测指标。感觉自己有自主权，可以选择发生在自己生命中的事情，可以自由支配自己的时间，这些都是十分重要的。确定和遵守我的计划让我能更好地控制自己的时间、自己的身体、自己的行为、自己周围的环境，甚至自己的思想。重新掌控自己的人生的确是我

的幸福计划的一个目的。自主性的加强也是幸福感提升的主要源泉。

不过，还有一些更深层次的东西，虽然在开始的时候我没能识别出来，但是现在我逐渐理解了。在这一年里，我逼迫自己应对一些可怕的挑战，努力培养自己几乎不可能在日常生活中实践的高尚品德。我的计划表就是我的道德准则。我怀疑是不是会有那么一天，我回过头看自己花在幸福计划上的这一年，然后开始怀疑自己行动的……纯粹性。"那么，幸福到底有多简单呢？"我可能会在未来某个清晨思考这个问题。而那时，看到我已经做了一切能做的事以让自己欣赏现有的生活——一如它本来的样子，我该有多高兴啊。

一年过去了，而我真的更幸福了。经过研究和实践，我发现了一些我早已知道的事实：我可以在不改变自己生活的情况下改变自己的人生。当我努力寻找这些答案的时候，我发现答案就在灯火阑珊处，而青鸟正在厨房的窗外歌唱。

后记

杰米参加了丙肝药物VX-950的临床试验。坏消息是：这个疗法经证明对他无效。好消息是：他的肝状况稳定。

我妹妹的糖尿病得到了控制。

在我的博客上线一周年的时候，我在Lulu.com上自主出版了我这一年的所有博文。

当我们的儿童文学阅读小组的会员达到20人的时候，我们不得不停止接纳新人。之后，我发起了第二个儿童文学阅读小组。

我制作了两个1分钟互联网电影：《一年很短》（www.theyearsareshort.com）和《成长的秘密》（www.secretsofadulthood.com）。

除了杰米和我婆婆以外，我还说服我公公和其他8个朋友加入了我的力量训练课程。

根据“多多聚会”、“多交几个新朋友”以及“和孩子度过更多温馨美好的时光”，我自愿担任了伊丽莎所在班级的两个家长负责人之一。

我联系了一些在器官捐献方面表现活跃的人。在一段时间的自我教育之后，我加入了纽约器官捐献者网络的董事会。

受到J.M.巴里的聪颖而新奇的书《黑湖岛男孩漂流记》（*The Boy Castaways of Black Lake Island*）的启发，我和一个朋友决定启动一个复杂的项目——写一本书。J.M.巴里的故事取材于卢埃林·戴维斯家的男孩

的照片，而我们可以让我们的孩子们在中央公园穿着戏服拍照。现在我们正在思考以某种方式出版这本书。

在停止吃人造食品以后，我还放弃了Tasti D-Lite的冷冻酸奶。（Tasti D-Lite是一种好吃但非常“假”的冷冻酸奶，在纽约的各大连锁店里均有出售。）

我每天的起床时间从6：30提前到6：15，这样我就可以让自己在清晨过得更加从容。

我和漫画家沙里·佩雷一起创作了一个短漫画，叫作《格雷琴·鲁宾和她对热情的追逐》。如果你想要一个副本的话，请通过www.happiness-project.com给我留言。

为了帮助别人启动幸福计划，我创建了“幸福计划工具箱”网站，www.happinessprojecttoolbox.com。我在这个网站里放了所有我觉得对创建幸福计划很有帮助的工具。

我还创建了一个“启动工具包”（starter kit）来帮助那些想要结组启动幸福计划的人。如果你想要收到一个工具包，请通过我的博客给我留言。

我的博客被在线杂志Slate（www.slate.com/blogs/blogs/happinessproject）收录了。

我确实在一个鸡尾酒会上遇见了书评人大卫·格林伯格，我们进行了友好的对话。

我在6月带朋友参加的相亲晚餐最终演变成了一场婚礼。

我卖掉了关于我的幸福计划这本书的写作计划。

现在，我准备永远幸福地生活下去。

致谢

虽然我在幸福计划中学到的一个重要的原则是表达感谢，但是我不可能在这里感谢每一个给我的幸福计划提供帮助的人，因为事实上差不多我认识的每一个人都给过我帮助。我没办法在这里列出所有人的名字。

不过，有一些人在我的幸福计划之年中扮演了特别重要的角色。当然，有弗雷达·理查森和阿什利·威尔逊。Inform健身房的洛里·杰克逊和其他所有工作人员。我的第一个儿童文学阅读小组的成员：安娜马利安·阿来西、朱莉娅·巴托尔、安·布拉谢尔斯、莎拉·伯恩斯、乔纳森·伯纳姆、丹·埃伦哈夫特、阿曼达·福尔曼、鲍勃·休斯、苏姗·卡米尔、帕梅拉·保尔、大卫·塞勒、伊丽莎白·施瓦茨、珍妮·史密斯、丽贝卡·托德、斯蒂芬妮·威尔彻福特、杰茜卡·沃尔曼、埃米·齐利亚克斯，特别是珍妮弗·乔伊；以及我的第二个儿童文学阅读小组的成员：蔡斯·博丁、贝齐·布莱德利、索菲·吉、贝齐·格莱克、列夫·格罗斯曼、凯特琳·梅西、苏姗娜·迈尔斯、杰西·沙伊德洛弗，特别是埃米·威伦斯基。我的写作策略小组的成员：玛西·阿尔博尔、乔纳森·菲尔茨、A.J.雅各布、迈克尔·梅尔彻和卡丽·韦伯。我在开始幸福计划之前还组织过一个读书小组，我参与过的小组讨论也对幸福计划的产生和发展贡献良多。感谢所有的小组成员：安·布拉谢尔斯、贝齐·科恩、谢丽尔·埃弗龙、帕特里夏·法曼－法曼伊安、沙伦·格林伯格、萨希塔·雅安堤、阿莉莎·科恩、贝萨妮·米勒德、珍妮弗·斯库利、克劳迪娅·雷德、伊丽莎白·施瓦茨、珍妮弗·纽斯泰德、葆拉·扎卡里亚，特别是朱莉娅·巴托尔。

多谢给我的初稿提出建议的读者，他们是迪莉娅·博伊兰、苏姗·德夫尼、伊丽莎白·克拉夫特·菲耶罗、里德·亨特、A.J.雅各布、迈克尔·梅

尔彻、金·马隆·斯科特、卡米·威科夫，还有最重要的梅拉妮·雷哈克。

非常感谢和我在幸福计划的各种行动计划中并肩战斗的人：知识广博的热姆·史蒂文斯，美术设计夏洛特·斯特里克，漫画家沙里·佩雷，汤姆·罗默、劳伦·里本多和Chopping Block Web设计公司的合作伙伴，食谱、手工制品定制网站RealSimple.com的梅利莎·帕里什和塔尼娅·辛格，赫芬顿邮报博客网站的韦雷娜·冯·普费特和阿妮娅·斯特泽米恩，在线杂志Slate的迈克尔·纽曼。

非常感谢博客网站上的朋友们，你们给了我这么多的建议、帮助和爱。篇幅所限，这里只提几个名字：利奥·巴保塔、特雷莎·博查德、克里斯·布罗根、本·卡斯诺瓦、泰勒·考恩、杰基·丹尼基、多莉·德夫林、埃琳·多兰、阿莎·多恩费斯特、凯西·霍金斯、托尼·谢、盖伊·川崎、丹妮尔·拉波特、布雷特·麦凯、丹尼尔·平克、J.D.罗斯、格伦·斯坦斯伯里、鲍勃·萨顿、科伦·温赖特，以及LifeRemix社交平台上的所有人……我可以写上几页的名字。我希望我能在现实生活中和他们每个人会面。

我怎么感谢我的博客读者都不够，特别是那些我在本书中引用过他们精彩评论的读者。能和这么多有思想的博客读者交换一些关于幸福的见解是一件极其有益和有趣的事情。

非常感谢我的经纪人克里斯蒂·弗莱彻和我的编辑盖尔·温斯顿。写作、出版本书的整个过程是一段幸福的经历。

最重要的是，感谢我的家人，你们是我的一切。

开启你的幸福计划

每个人的幸福计划都是独特的，而几乎每个人都可以从幸福计划中受益。我自己的幸福计划从1月开始，持续了一年，而且我希望这项计划能够在今后的人生中一直持续下去。你的幸福计划可以从任何时候开始，并且持续任意长的时间。你可以从小事开始，比如坚持每天晚上把钥匙放在同样的地方，也可以从大事开始，比如修复你与你家人的关系。这全部取决于你自己。

首先，为了确定你要制订的计划，你需要思考我的第一条普适真理，并回答下面的问题：

• 什么让你感觉好？什么活动让你觉得有趣、满足或者充满能量？

• 什么让你感觉坏？什么是你生活中的气愤、恼怒、无聊、担忧或者焦虑的来源？

• 生活中有没有哪个方面让你感觉不太对？你是不是希望能改变自己的工作、居住城市、家庭环境或者其他方面？你是不是达到了自己的预期？你的生活能否反映你的价值观？

• 你生活在成长的氛围中吗？生活中的哪些元素能促使你进步、学习、迎接挑战、改掉缺点以及掌握新技能？

回答这些问题能让你对于你想要实现的改变有一个很好的把握。一旦你决定了你想要改变的方面，下一步就是制订详细的、可操作的行动计划。行动计划可以帮助你评估自己是否真正取得了进步。切实可行的行动计划比抽象的行动计划效果更好。比如，与“做一个充满爱的父

母”相比，“每天早起15分钟，这样我就能在孩子们醒来之前穿好衣服了”要容易执行得多。

一旦你确定了你的行动计划，下一步就是找一个评估自己取得的进展的方式，这可以用来巩固你的成果。比如我的做法，我模仿了本杰明·富兰克林的美德图来制订我的计划表。还有很多其他的方法，比如组织一个目标行动小组，维护一个一句话日记来追踪计划进展，或者开始写博客。

另一个有效的改变方法就是寻找你自己的信条，也就是用来指导你的行动的准则。比如，我最重要的个人信条就是“做自己”。

为了帮助你启动你的幸福计划，我创建了“幸福计划工具箱”网站。在这个网站上，我整理了所有在我的幸福计划中被证明有效的工具。你可以记录自己的行动计划，不论是一个行动计划还是一个行动计划组，并且为你的行动计划完成情况打分；为任何一个你喜欢的主题维护一个一句话的日志；确定你自己的信条；分享你的幸福经历；分享你的成长的秘密；维护任何形式的列表。创建一个记录你最喜欢的书、名言、电影、音乐或者图像的灵感剪贴簿。你的日志和计划可以设定为私人所有或者公开分享，你也可以阅读其他人公开分享的日志和计划。阅读这些材料会很有趣的。

幸福计划宣言

• 要让自己开心幸福，你需要思考感觉好、感觉坏和感觉对，而这一切都要在成长的氛围中发生。

• 让自己开心的最好的办法之一就是让他人开心；让他人开心的最好的办法之一就是先让自己开心。

• 一天很长，但是一年很短。

• 如果你觉得不快乐，你就会真的不快乐。

• 身体是革命的本钱。

• 多为他人着想。

• 直面自己，才能忘掉自己。

• “心情沉重很容易，心态轻松很难。”（G.K.切斯特顿）

• 让别人高兴的事并不一定会让你也高兴，反之亦然。

• 没有最好，只有更好。

• 保持外部的秩序有助于获得内心的平静。

• 幸福不在于拥有多少，而在于是否拥有自己想要的。

• 你能选择做什么，但不能选择喜欢做什么。

- “没有哪一种责任像是幸福的责任一样被我们低估。（罗伯特·路易斯·史蒂文森）

- 你只能做到你能衡量的事物。

- 爱的行为会激发爱的感觉。

- 伟大真理的反面通常也是真理。

定期锻炼小贴士

1.尽量在周一去运动。

2.不要三天打鱼、两天晒网。

3.不要把减肥当成运动的目标。

健身是出于保持身心健康，而不是出于虚荣。

4.为自己取得的每个小成就庆祝。

5.多考察健身环境。（你是否讨厌健身房嘈杂的音乐声？是时候重新思考你的选择了。）

6.经常锻炼身体。（如果你希望通过打篮球来保持身材，那么你需要一周打四到五次。）

7.如果你没时间在锻炼后洗澡的话，就去找一个不需要洗澡的锻炼方式。

8.为了让锻炼更享受，别吝啬。锻炼在生活中非常重要，如果它能帮到你，就为它花钱吧。

9记住：成为一家健身房的会员，并不意味着你会坚持去健身房；你在大学时能保持好身材，并不意味着你现在也能保持好身材。

为人父母小贴士

1.笑口常开！

每天至少让你的每个孩子都放声大笑一次。

2.早起唱首歌。

唱歌能带来一早晨的好心情。

3.保持睡眠充足。

4.换个方式说话。

大部分时候我们会给孩子传递否定的信息，比如：“停下来！”“别那么做”“不行”。现在，尝试对孩子说“好的”或者“好，等你吃完饭我们就出发”。

5.当事情真的严重到一定程度时再说“不”。

——“我可以穿亮红的衬衫和橙黄色的短裤吗？”

——“当然。”

——“我可以把水倒进玩具茶具吗？”

——“没问题。”

6.强化教育成果。

用学校的规则来约束孩子：“好好坐在你的凳子上”“你已经得到你想要的了，不要再伤心了”。

7.记住：孩子很快会长大。喜欢麦圈早餐和牙仙子的年纪很快就一去不复返了。一天很长，但是一年很短。好好珍惜吧！

知心爱人小贴士

1.暗示，而不是命令。

留个便条，在柜台上放个空的储物盒。

2.不要长篇大论，只说关键词。

不要冲他喊：“我都告诉你多少次了，在回家的路上去趟杂货店，咱们都没有牛奶了！”要直接说：“牛奶。”

3.不要按照你的时间表要求别人完成任务。

“你今天应该修建树篱了。”为什么非要今天呢？试着去说：“在下星期开派对之前，你可以修剪一下树篱吗？”

4.分工明确。

我负责打电话叫修理工，我丈夫负责倒垃圾。

5.偶尔替你的伴侣完成一些他或她负责的家务活，作为对对方的奖励。

6.亲力亲为。

我曾因为我和杰米都没带现金而责备他。现在我意识到：为什么我要指望别人而不是自己呢？于是，我开始亲力亲为。

7.知足常乐。

可能你的另一半不会把碟子放进洗碗机，但能把它们放进水槽也是一种进步。

8.不要对细节吹毛求疵。

如果旅行计划是你的另一半制订的，那么不要在航班时间这种小问题上苛求他。

9.钱也许能买来一些快乐。

你能雇个义工来帮你整理草坪吗？如果这能让你俩不吵架的话，那么花点儿钱也是值得的。

化解尴尬小贴士

1.“我知道你的名字，但我实在想不起来了”，这时该怎么办?

“我一直想叫你‘戴维’，但是我知道这不太对。”

2.“我当然知道你——事实上我想了解你更多的事”，这时该怎么办?

“你好啊，我非常希望能得到你的名片。”

3.“话在嘴边，却说不出来”，这时该怎么办?

“我知道你的名字，但我现在短路了。”

4.表扬别人“你好聪明”。

“你记忆力太好了吧！真不敢相信过了六个月你还记得我。”

5.巧用“噢！我记得你！”

“提醒我下——你姓什么？”如果你问一个人他姓什么，他一般会说出全名：“多伊，约翰·多伊。”

6.“单方面介绍”的诀窍：

你可以和被你忘记名字的人这样说：“让我把你介绍给帕特。”然后，你介绍他们两人认识，你说出帕特的名字。一般，被你忘记名字的人这时就会主动说出他的名字。

7.别人也可能会忘记你的名字。

不如重新介绍一下你自己吧！就算别人忘了你的名字也用不着生气。

能量爆棚小贴士

1.出去晒晒太阳。

光照不足也是人感到疲惫的原因之一。提升精力的一个最佳方法就是在早晨晒晒太阳。

2.愉快地散步。

哪怕只是散步10分钟，也会让你充满能量，释放压力。

3.精神饱满地行动。

精力充沛地行动，让自己产生精神饱满的感觉。

4.听你喜欢的歌曲。

听令人兴奋的歌可以马上令你振奋起来。

5.解决掉待办清单上的一件事。

拖延会压垮我们，所以，督促甚至逼迫自己先去完成一些麻烦的工作吧！

6.大扫除！

为什么大扫除这么有效呢？不知道，但确实如此。

7.喝点儿咖啡！

咖啡能让你的思维更敏捷，有助于增强你的活力和专注度。此外，它还富含抗氧化剂和膳食纤维。

快乐多多小贴士

1.增强你的社会联结。

研究表明密切的关系是幸福生活的重要组成部分。你可以去弟弟家串门，或者举行一个派对，邀请朋友一起看体育比赛。

2.停止夫妻间的争吵。

花一些钱来解决问题。你可以雇一个人来清理车库吗？能的话就别为它争吵了。

3.加强锻炼。

保持心情舒畅的最好方法之一就是锻炼身体。如果买一个崭新的iPod能让你站起来去运动，那也是值得的。

4.怎样看待快乐？

花钱买一段愉快的经历比买一件物品更能令你感到快乐。

5.平静和安全。

用钱支付你的账单或者增加你的存款。

6.多花钱买健康食品。

买健康食品要比买快餐的支出更高，但从长远来看，健康食品更有益处。

7.多为别人花钱。

用帮助别人的方式花钱——不管这个人你认识不认识，或者你是否想帮助他。

坚持到底小贴士

1.写下来。

而且要求是尽量具体。不要写“交更多的朋友”这样的计划，而是写“组织一个观影小组”“记住别人的生日”“和别人打招呼”这样的计划。

2.时常重温你的行动计划。

如果你的行动计划经常在你脑海中闪过，那你就能很容易坚持到底。

3.对自己负责。

把你的行动计划告诉别人，和志趣相投的人们组成互助小组，或是在计划表上为自己打分。

4.大胆点儿!

也许你需要一次很大的改变，或者进行一次大冒险——一次旅行、一次分手或者一份新工作。

5.要懂得知足!

不要认为彻底改变才是改变，清理一次冰箱也是脚踏实地的进步。

6.把你最主要的行动计划拆解成可以立即上手去做的小任务。

7.每天都要坚持行动计划。

说来也怪，每天都做竟然比隔几天做一次更容易坚持（比如锻炼身体、发博客、处理邮件）。

8.不要让完美成为不错的反义词。

与其为跑完整个马拉松而训练，不如把目标定为每天走20分钟。与其一上来就清理整个地下室，不如先从整理一个壁橱开始。

9.适当放弃一些行动计划。

——如果你总是无法完成计划内容的话。不要让一个完不成的计划，比如减掉20磅或放弃看电视，阻碍你达成最终的目标。

增强人缘小贴士

1.微笑。

谈话中你微笑时间的长短决定了别人是否会认为你表现得友好。

2.成为一个容易被感动、容易被取悦、容易被激发起兴趣的人。

大多数人都更希望别人积极回应自己，而不是自己迎合别人。

3.拥有友好、开放和专注的态度。

身体前倾并面向对方，边冲对方点头边说“对对，没错”这样的话。

4.记住“自发特质移情”的原则。

根据该原则，你评价别人的话（比如“他真没礼貌”或者“她真厉害”）会被别人无意识地反过来用在你自己身上。

5.学会自嘲。

展示你的缺点和幽默感，这可以让你变得更可爱、更可亲。

6.传递正能量和幽默感。

基于“情绪传染”这一现象，人们会受他人情绪的感染而产生类似的情绪。

7.把你对别人的喜爱表现出来。

我们更容易喜欢上那些我们认为喜欢自己的人。